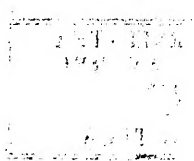


**ADRIAN NUȚĂ**



**INOCENȚĂ ȘI ÎNCHIPUIRE**  
**Psihologia relației de cuplu**



**Editura SPER 2001**  
**Colecția "Caiete Experiențiale" Nr. 8**  
**București**

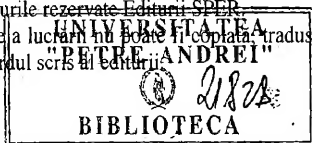
Cartea a apărut sub egida  
Societății de Psihoterapie Experiențială Română

© 2001 Adrian Nuță.

ISBN 973-99221-8-x

Toate drepturile rezervate Editurii SPER.

Nici o parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în nici un fel fără acordul scris al editurii.



**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**NUTĂ, ADRIAN**

**INOCENȚĂ ȘI ÎNCHIPUIRE: Psihologia relației de**

**cuplu / Adrian Nuță - București: Editura SPER, 2001**

p.188; 21cm. - (Caiete experiențiale; 8)

ISBN 973-99221-8-x

159.922.1

Difuzare - Editura SPER

Str. Ritmului nr. 2A, Sector 2, București

Tel. 093 210 648, 093 520 933, 3148972

Redactor: Adrian Luca

Coperta: Cătălin Andrei

Culegere text: Raluca Tomșa, Cerasela Filip, Cristina Ion

Ghidului meu în sala oglinzilor



## AVERTISMENT

Stau la birou și mă observ cu surprindere. Chiar mă ciupecesc ușor de obraji. Aproape sigur, sunt treaz. Și am început să scriu o carte despre relația de cuplu. Ce m-a apucat? Nu știu. E decembrie, într-adevăr, adică vacanță universitară, adică una din acele perioade ale anului în care împart cu tine (chiar dacă nu te cunosc personal) înțelepciunea acumulată și distilată în ultimul timp. Da, ai citit bine: "înțelepciunea". (Este felul meu de a fi modest)

Nu știu de ce scriu despre acest subiect. Dar sunt apt să emit mai multe presupuneri: Am dobândit o înțelegere mai fină a mecanismelor psihologice implicate în relația de cuplu și vreau să o supun evaluării inteligenței tale. Realizez importanța acestei problematici în viața modernă, o importanță mult superioară celei pe care majoritatea oamenilor o pretind sau o revendică. Sunt, eu însumi, încântat, uimit sau înfiorat de felul cum îmi trăiesc propria relație de cuplu. Sunt conștient de insuficiența cărților ceva mai practice dedicate acestui subiect. Și nu în ultimul rând, știu că a trăi printre cei opuși, în spațiul născut din diferență, este o experiență care ni se propune din nou și din nou, pentru a învăța să-i semnificăm pozitiv suferința și să ne abandonăm bucuriei născute din unirea contrariilor.

Dacă avertismentul încă nu este clar, ți-l traduc: La sfârșitul acestei lecturi, s-ar putea să nu mai ai nici naivitatea începătorului, nici infatuarea expertului. Ar mai rămâne un alt fel de inocență, despre care, în clipa de față, e posibil să nu știi nimic. Mmm? Te încumeți?

18.12.2000

NOTA BENE. Pentru a evita toată pedanteria asociată unei gramatici egalitariste, voi folosi convențional termenul "partener" pentru a mă referi atât la EL cât și la EA. În același fel, adresarea directă, în cuprinsul textului, se referă la TINE ca cititor/cititoare.



## CUPRINS

### CAPITOLUL I

#### MITURILE IUBIRII

13

- 1.1. Mitul nr. 1: Iubirea adevărată învinge totul ..... 13
- 1.2. Mitul nr. 2: Iubirea adevărată este recunoscută imediat, la prima întâlnire ..... 16
- 1.3. Mitul nr. 3: Există o singură persoană și numai una pentru tine ..... 19
- 1.4. Mitul nr. 4: Partenerul perfect îți va satisface toate nevoile ..... 22
- 1.5. Mitul nr. 5: Dacă există o mare atracție sexuală, atunci există și o mare iubire ..... 24

### CAPITOLUL II

#### ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAȚII

27

- 2.1. Eroare: Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante ..... 27
- 2.2. Eroare: Nu punem suficiente întrebări ..... 32
- 2.3. Eroare: Facem prea repede compromisuri ..... 34
- 2.4. Eroare: Ne iau ochii realizările materiale și sociale ..... 37
- 2.5. Eroare: Suntem copleșiți de excitația sexuală ..... 39

### CAPITOLUL III

#### RELAȚII CONDAMNATE LA MOARTE

41

- 3.1. Ești într-o misiune de salvare ..... 41
- 3.2. Îți pasă mai mult de partenerul tău decât îi pasă lui de tine ..... 44
- 3.3. Partenerul tău nu este în siguranță ..... 47

3.4. Partenerul tău este modelul tău .....	49
3.5. Nu îți iubești partenerul pentru realitatea lui ci pentru potențialul lui .....	50
3.6. Între tine și partenerul tău există o singură legătură importantă .....	52

## **CAPITOLUL IV**

### **DISTIBUȚII ALE TENSIUNII EMOTIIONALE** 55

4.1. Natura și rolul emoțiilor .....	55
4.2. Aspecte motivaționale ale trăirilor emoționale .....	62
4.3. Reprimarea emoțiilor .....	65

## **CAPITOLUL V**

### **REGIMURI DE DETENȚIE A IUBIRII** 71

5.1. Eroarea judiciară .....	71
5.2. Dispozitivele de alarmare .....	74
5.3. Lecții obligatorii ale temniței emoționale .....	76
5.4. Diferența dintre nevoie și dependență .....	78

## **CAPITOLUL VI**

### **ISPITA ȘI PRIMEJDIILE DEPENDENȚEI** 81

6.1. Dulce-otrăvitor .....	81
6.2. Cele patru caracteristici ale relației de dependență .....	83
6.3. Examenul de capacitate .....	84
6.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenței .....	85
6.5. "Nu pot să trăiesc fără tine" .....	90
6.6. Un intermezzo cu John Bowlby .....	92
6.7. Despre nonexistență .....	95

## **CAPITOLUL VII**

### **TIPURI DE DEPENDENȚĂ EMOTIONALĂ** 97

7.1. Dependența de tip „oglinză” .....	97
7.2. Dependența de tip „scutec” .....	107



## **CAPITOLUL VIII**

### **GELOZIA**

111

8.1. Definiție și tipuri .....	111
8.2. „Așa sunt eu din fire: mai gelos” .....	115
8.3. Idei iraționale ale persoanelor geloase .....	119
8.4. Când devenim geloși? .....	122
8.5. Gelozia și atașamentul anxios .....	124
8.6. Exerciții pentru acasă .....	126
8.7. Cum gestionăm gelozia? .....	129
8.8. Infidelitatea .....	133

## **CAPITOLUL IX**

### **REZONANȚE SUBTILE ÎN RELAȚIA DE CUPLU**

137

9.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului .....	137
9.2. Mecanismul inconștient al proiecției .....	140
9.3. Marele principiu al oglinzii .....	142
9.4. Autonomie și intimitate în relația de cuplu .....	144

## **CAPITOLUL X**

### **PSIHOLOGIA COMUNICĂRII LA BĂRBAȚI**

153

10.1. Secretele comunicării cu un bărbat .....	153
10.2. Secretele ascultării unui bărbat .....	161
10.3. Strategii defensive îndrăgite de bărbați .....	165
10.4. Vizuină: acces interzis! .....	167

## **CAPITOLUL XI**

### **UNELE CONSIDERAȚII ASUPRA VIETII REALE**

171

11.1. Viața conștientă .....	171
11.2. Viața autentică .....	181



# CAPITOLUL I

## MITURILE IUBIRII

1 :

Miturile sunt credințe despre dragostea romantică și iubire care ne împiedică să facem alegeri de parteneriat inteligente. Ele aparțin unui etaj adolescentin al psihicului uman, preced sau neagă experiența reală și sunt alimentate de cinematografie, de televiziune și de romanele mai mult sau mai puțin siropoase. De asemenea, sunt expresia clară a faptului că **nimeni nu ne învață despre subtilitățile unei relații profunde**. Când viața însăși pare să le contrazică, un drăcușor interior continuă să le susțină cu aplomb.

### 1.1 MITUL NR. 1

#### Iubirea adevărată învinge totul

Este una din cele mai puternice credințe. Adânc în inima noastră credem că iubirea pe care i-o purtăm celuilalt ne va ajuta să trecem peste orice obstacol. Nici o circumstanță și nici un conflict nu îi va rezista. Indiferent de natura problemelor pe care viitorul le va ridica, iubirea ne va face capabili să le rezolvăm. Impresionant, nu-i așa?

Versiunile concrete ale mitului sunt propoziții de genul:  
**DAȚĂ ÎMI IUBESC CU ADEVĂRAT PARTENERUL NU CONTEAZĂ...**

- ... că fumează excesiv
- ... că e interesat numai de sport
- ... că familia ei nu mă place
- ... că trăim la sute de kilometri distanță
- ... că e mult mai în vârstă ca mine
- ... că citește doar reviste de modă
- ... că e alcoolic
- ... că vrea mulți copii iar eu vreau doar unul
- ... că viața sexuală e un dezastru

...că mă cicăleşte tot timpul  
...că nu şi-a terminat studiile  
...că încă se mai vede cu vechiul ei prieten  
...că avem păreri diferite despre educaţia copiilor  
...că-i vine greu să-şi exprime sentimentele  
...că cheltuie banii cu uşurinţă  
...că e foarte religioasă iar eu sunt ateu  
...că nu mă atrage sexual  
...că e mult mai sociabil ca mine  
...că îi fug ochii şi după alte femei  
...că e şomeră de un an  
...că se consideră mai important ca mine  
...că mă mângâie rar  
...că nu mă ascultă când îi vorbesc.

Dacă se întâmplă să crezi cu fanatism în acest mit, aşteaptă-te la următoarele tipuri de consecinţe:

1. Vei minimaliza amplitudinea problemelor din relaţia voastră sau vei evita să cauţi soluţii reale, amăgindu-te permanent cu ideea că ele contează mult mai puţin decât iubirea dintre voi. În cele din urmă, conflictele mocnite vor izbucni, cu o forţă care va contrabalansa afecţiunea şi grija pentru celălalt.

2. Vei rămâne într-o relaţie care “nu merge” (blocantă), sperând că el se va schimba dacă tu îl vei iubi mai mult. Din păcate **nu este suficient ca un om să fie iubit pentru a se schimba**. E nevoie, în plus, ca el SĂ DOREASCĂ SĂ SE SCHIMBE.

Deoarece capacitatea unei femei de a investi într-o relaţie este superioară, ea e mai înclinată să rămână într-un parteneriat frustrant, aşteptând cu o răbdare demnă de o cauză mai bună marea schimbare.

**Exemplu:** El are o afacere pe care o administrează foarte bine: o firmă specializată în expertiza contabilă. De tânăr a visat la aşa ceva. S-a străduit şi se străduie mult. Rezultatele sunt vizibile şi se reflectă în nivelul de trai al familiei. EA are astfel o casă frumoasă, o maşină bună şi bani la discreţie. Cu toate acestea îi lipseşte ceva: EL! Refuză să-î comunice această frustrare intensă, de teama de a nu fi acuzată de lipsă de recunoştinţă sau de pretenţii exagerate (“Nu e suficient cât muncesc pentru tine? Ce mai vrei de

la mine?”) Consideră negarea acestei nevoi un act de iubire și speră că într-o bună zi EL să muncească mai puțin și să-i dedice mai mult timp.

Dar șansele ca această zi să vină sunt similare cu șansele cetățenilor români de a călători în spațiul Schengen fără vize. Pentru EL, a avea succes înseamnă mult mai mult decât a trăi plenar o relație. EL se definește mai mult prin ceea ce FACE decât prin ceea ce SIMTE.

EL aleargă într-o cursă în care nu există linie de sosire (con competiția din societatea contemporană!) și cu cât aleargă mai mult, cu atât se îndepărtează de partenera lui. EA se va simți tot mai singură până când... (vrei să te gândești tu la un final posibil?).

3. Te vei pedepsi dacă relația nu s-a dezvoltat, acuzându-te că nu l-ai iubit suficient de mult, astfel încât să fi găsit soluții la problemele lui.

**Exemplu:** EL depinde de alcool/drog sau este un jucător învderat (de la Loto până la Casino). În acest caz, EA are o rivală de temut: substanța. S-a format un triunghi al iubirii din două ființe umane și un obiect inanimat.

Totuși EA așteaptă ca EL să renunțe. Îi vine greu să accepte că a iubi un om dependent înseamnă a iubi un sclav. Iar un sclav nu poate fi o parte a unei relații sănătoase. Un sclav este parte doar a unei relații nesanatoase, anume relația cu stăpânul său: alcoolul, drogul, jocul, după caz.

Te-ai putea întreba: Dar de ce EL nu renunță dacă își dă seama că se distruge lent dar sigur? Pentru că, dacă ar recunoaște că este dependent ar admite, implicit, că este și lipsit de putere. Și tocmai ÎMPOTRIVA ACESTEI NEPUTINȚE își poartă el tragicul război. Cercul vicios se închide în felul acesta: Îmi dau seama că sunt un bărbat slab. Nu suport gândul acesta și îl reprim. Cum? Beaul Dar bând, îmi dau seama că sunt dependent, adică nu am putere să renunț. Mă simt neputincios și pentru că nu știu să fac față acestei trăiri, o reprim. Cum? Beaul ș.a.m.d.

Dar într-o bună zi EA renunță să mai aștepte și pleacă. După un timp, începe să se simtă vinovată. “L-am abandonat. Dacă l-aș fi iubit mai mult aș fi rămas lângă el și l-aș fi salvat.”

O atitudine mișcătoare, recunosc. De asemenea, o atitudine STUPIDĂ. Dacă partenerul tău este un dependent care refuză ajutorul, cel mai bun lucru pe care poți să-l faci ESTE SĂ PLECI. Dacă rămâi, vei ajunge să-l urăști, în același fel în care l-ai urî dacă te-ar înșela cu o altă persoană. În plus, dependența îi diminuează capacitatea de a simți și a gândi, adică îl face mai puțin apt să-ți perceapă sau să-ți înțeleagă ajutorul.

Nu vreau să spun că un dependent nu merită să fie iubit. Vreau să spun că intimitatea emoțională cu un dependent este imposibilă iar **dacă el nu acceptă să acționeze ÎN FAVOAREA LUI, eforturile tale sunt inutile** iar afecțiunea pe care i-o porți este toxică PENTRU TINE. Cu alte cuvinte, așa cum el depinde de alcool, tu depinzi de el și merită să-ți analizezi acest set de comportamente ce te împiedică să fii o ființă liberă, în numele unei presupuse iubiri.

Prin urmare, **iubirea nu învinge totul** și nu este suficientă pentru a face o relație să avanseze și să înflorească. E nevoie, în plus, de o anumită compatibilitate și de un angajament responsabil.

## 1.2 MITUL NR. 2

### **Iubirea este recunoscută imediat la prima întâlnire**

Cum ar veni, când îți întâlnești partenerul de viață pentru prima oară, marea iubire te lovește ca un ciocan în moalele capului. Parcă e ceva în felul cum te privește, cum îți vorbește și cum se poartă ce îți comunică un mesaj de tipul: "Acesta/aceasta e bărbatul/femeia vieții mele."

Iluzia că vom ști instantaneu dacă este vorba sau nu de "adevărată" iubire e întreținută de filmele romantice la care suntem expuși, de cântecele pe care le ascultăm și de propriile noastre reverii. Atracția irezistibilă și încărcătura fascinatorie a acelor momente anulează temporar orice judecată lucidă și **declanșează un program mental numit "dragoste la prima vedere"**.

Nu susțin, în nici un caz, că ar fi imposibil să-l recunoști, încă de la început, pe cel alături de care viața îți va deveni o experiență plină de sens, bucurie și armonie, datorită satisfacerii

reciproce a proiecțiilor complementare de rol-sex. Afirm doar că e posibil să recunoști ceva special în celălalt încă de la început, dar iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

4. Iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

5. Iubirea profundă, reală, se dezvoltă în timp.

Este ca și cum, aflat undeva într-o iarnă geroasă, ai ocazia să faci focul fie din zărele pe care tocmai le-ai citit, fie din lemnele care sunt într-o magazie alăturată. În primul caz, focul se va aprinde imediat, va fi strălucitor și intens. La fel de repede, se va stinge. În al doilea caz, focul va porni greu și va arde încet. Dar căldura lui va dura și îți va permite să ai o seară și o noapte liniștită. În același fel cred că se dezvoltă o relație solidă și autentică.

Consecințele credinței simpliste în „dragostea la prima vedere” sunt previzibile:

1. Focalizarea exclusivă pe trăirea emoțională și/sau sexual-senzitivă te împiedică să descoperi și să examinezi celelalte laturi ale relației voastre.

**Exemplu:** EL lucrează într-o agenție de publicitate. A întâlnit-o pe EA la o licitație pe care, de altfel, EA a câștigat-o. Dar în succesul lui profesional nu a mai însemnat nimic în raport cu acea clipă magică. A petrecut atunci cea mai romantică noapte din viața lui și a fost convins că se vor căsători.

S-au căsătorit și au divorțat repede. “Deși vedeam clar că relația noastră nu funcționează, continuam să sper, gândindu-mă la acea primă întâlnire” spune EL. “Dorințele ei erau tot mai greu de satisfăcut și totuși mă străduiam, pentru că nu puteam uita misterul fermecător al primei noastre întâlniri. Credeam că acele momente poartă un mesaj ascuns despre noi doi și, că eu nu fac suficient pentru femeia vieții mele.”

Până să opteze limpede pentru întreruperea acestei relații nesănătoase, EL a fost victima inocentă a mitului nr.2, hrănindu-și fanateziile despre o iubire ideală cu primele impresii ale unei întâlniri deosebite. Aceasta nu i-a permis să analizeze aspectele puternic disconfortabile ale relației în curs, până în clipa, la fel de magică, a diferențierii cristaline între realitate și fantasmă.

2. Hipersensibil la stimuli erotici din mediu, devii dependent de iubirile inflamate și tranzitorii.

Este mai ales cazul celor cu o mare nevoie de afecțiune la vârsta adultă (pentru că nu a fost satisfăcută optim în copilărie) sau cu nevoi mai scăzute de intimitate dar împinși de o curiozitate erotică intensă.

În acest caz, “dragostea la prima vedere” devine “dorință erotică la prima vedere”. Te gândești continuu la partener nu pentru că îl respecti, îl admiri sau vrei să-l susții necondiționat, ci **pentru că el te excită**. Atracția fizică vie, dacă este dublată și de o imagine mentală a partenerului ideal ce pare a i se suprapune perfect, te face să confunzi iubirea cu o nevoie mult mai biologică (deși nu mai puțin respectabilă), aceea de împerechere.

3. Devii incapabil să recunoști șansele sau premisele unei iubiri mature, constante, stabile.

E firesc, de altfel. Când ești preocupată total de persoana iubită, când o dorești și o aperi irațional, conștiința ta nu mai este suficient de deschisă către cei din jur, unde poate exista oricând cineva mai adecvat.

**Exemplu:** EA s-a despărțit de 3 luni de prietenul ei, după o relație furtunoasă de 2 ani, dar nu-și poate lua gândul de la el. Este, succesiv, furioasă, dezamăgită, tristă. Singurul ei suport este un prieten vechi din copilărie. Datorită lui, reușește să se mențină pe linia de plutire. Într-o bună zi se surprinde îmbrățișându-l mai puternic decât de obicei. Se sărută. Brusc, devine confuză. Întrebările o copleșesc: “Dacă îl iubesc, de ce nu mi-am dat seama până acum? Cum pot să fiu atât de deschisă cu el și să-i mărturisesc cele mai intime gânduri și trăiri dacă n-am simțit, de la început, vibrația aceea extraordinară? Și ce fel de relație va fi aceasta dacă n-a existat dragoste la prima vedere?”

Nu-i așa că n-ai vrea să fii în locul ei?

Există oameni pentru care iubirea **NU POATE FI LINIȘTITĂ**. Iubirea este spectaculoasă, entuziastă, dramatică sau nu este deloc. O conectare emoțională la universul profund al unei alte ființe umane nu este admisă în conștiință dacă nu este însoțită de “semnalmente” precum intensitatea trăirii, teama de abandon,



variațiile dispoziției, adică tot atâtea semne ale unei relații pe jumătate sau în totalitate nevrotice.

Chiar dacă ești o persoană foarte intuitivă, **nu lăsa prima impresie să-ți decidă viața.** Ai nevoie și de a doua impresie. Și de a treia impresie. Și de a patra impresie. Adică ai nevoie de timp pentru a descoperi universul lăuntric al celuilalt, pentru a trece dincolo de periferia pe care o reprezintă corpul său, profesia sa, reputația sa. Să te îndrăgostești la prima vedere e lucrul cel mai ușor. Dar pentru a construi o relație echilibrată și evolutivă este nevoie de muncă.

**Pentru a construi o relație echilibrată și evolutivă este nevoie de muncă.**

### 1.3 MITUL NR. 3

**Există o singură persoană și numai una pentru tine**

Unele tradiții spirituale sprijină acest mit, vorbind despre sufletele gemene ca despre două individualități care au trăit în armonie în timpuri imemorabile (și în spații paradisiace) și care sunt perfect complementare. După evenimentul Căderii, sufletele gemene s-au separat și trăiesc în corpuri diferite, căutându-se unul pe celălalt.

Dar cunoscătorii întru ale astrologiei mai știu ceva despre sufletele gemene: că, de regulă, nu se întâlnesc în plan terestru. Sunt, cum s-ar spune, desincronizate: când unul e pe Pământ, celălalt e într-unul din Ceruri. Există și cazuri când sufletul geamăn poate fi întâlnit pe Pământ, în special când viața îți e presărată de numeroase încercări. Sufletul geamăn este atunci prezent, dar diferența de vârstă e foarte mare, făcând imposibilă relația erotică.

Și dacă tot sunt pe acest tărâm, al lumilor invizibile, nu uit să amintesc despre „sufletele surori” (alt concept utilizat în astrologie). Acestea sunt două individualități care s-au întâlnit și iubit și în alte existențe și care se pot regăsi, o dată în plus. Întâlnirile nu sunt neapărat pozitive dar sunt caracterizate de o mare atracție reciprocă. Iar dacă ți-am deschis gustul pentru acest

gen de speculații, caută un astrolog bun pentru o sinastric (compararea celor două hărți ale cerului, a ta și a partenerului).

Oricum ar fi credințele noastre despre suflete, vine un timp în orice relație când ne întrebăm: “Este cu adevărat cel mai potrivit pentru mine?”, “Este ea ACEEA?”. Singura problemă în această întrebare este asumarea unicității ca obligatorie. Vrem să fim siguri că partenerul nostru este chiar “jumătatea” noastră.

Angajați sau nu într-o relație, putem ajunge în situații cu totul caraghioase, formulând judecăți de genul:

NU POATE FI EL/EA PENTRU CĂ...

- ...e prea mică de înălțime.
- ...nu-i place să danseze.
- ...nu urmărește Animal Planet.
- ...mănâncă prea multă ciocolată.
- ...are un copil dintr-o căsătorie anterioară.
- ...nu câștigă cel puțin 200 USD/lună.
- ...merge la meciuri de fotbal.
- ...nu-i place să gătească.
- ...risipește banii pe haine.
- ...se gândește prea des la sex.
- ...nu știe să repare prizele.
- ...nu-i place ceaiul.
- ...are preferință politică de stânga.
- ...nu înțelege matematica.
- ...are burtă.

Iar consecințele înrădăcinării ideii că există un partener și numai unul destinat sunt:

1. Pentru că îl compari tot timpul cu imaginea din capul tău nu mai ai timp și energie pentru a-i descoperi și aprecia unicitatea.

**Exemplu:** Deși relația lor e mult mai lungă, EL stă împreună cu EA de numai 6 luni. Timp suficient pentru ca un mic diavol să-și facă apariția. “Nu sunt un tip demodat, totuși mă aștept ca femeia să facă mâncare în casă. Eu pot, eventual, să spăl vasele, deși cred că e mai nimerit să se ocupe tot ea de asta.” Doar atât n-ar fi mare lucru. Dar mai urmează:

“Și nu înțeleg de ce insistă să stăm în casă, doar noi doi. Un cuplu modern are o viață socială bogată. Credeam că e femeia

visurilor mele dar dorința asta exagerată a ei, de intimitate, zice ea; îmi dă de gândit. Măcar de s-ar fi priceput la economie, să am și eu cu cine discuta.”

Când te aștepti ca celălalt să fie perfect, **pierzi din vedere ceea ce pe el îl face diferit, special, unic.** Comparat cu o imagine mentală prefabricată, în mod natural, va pica examenul. Dar nimeni altcineva nu-l va trece. Iar tu vei rămâne singur sau singură, împreună cu exigențele tale stupide. (Te doare când citești asta?). Pe de altă parte, **acceptându-l mai mult așa cum este, îți va fi mult mai ușor să-l iubești.**

2. După ce relația în care credeai s-a terminat, nu mai ești deschis către alta.

**Exemplu:** EL a acceptat o ofertă de muncă foarte avantajoasă pe continentul nord-american, promițându-i că o va chema și pe EA în cel mai scurt timp posibil. Erau împreună de 5 ani. După ce EL a plecat, nu numai că n-a invitat-o acolo, dar email-urile s-au rărit până când, într-o zi, EL a informat-o că relația lor trebuie să înceteze, întrucât a găsit pe altcineva.

Cuvântul “depresie” nu acoperă suficient drama pe care EA a trăit-o. ‘Au fost ani foarte frumoși, pe care nu-i voi uita niciodată. E dreptul lui să fie fericit cu altcineva. În ce mă privește, sunt sigură că nimeni nu-l poate înlocui.’ Dar de ce ar trebui să-l înlocuiască cineva? Există numeroși potențiali parteneri, alături de care te poți dezvolta ca ființă umană, experimentând iubirea în multiplele ei fațete. Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute. În plus, **cel mai important lucru pe care-l poți face pentru ființa pe care o iubești este să o ajuți SĂ DEVINĂ LIBERĂ.** Iar spontaneitatea și individualitatea unei persoane pot fi revelate în multe feluri, de oameni diferiți. Nimeni nu deține monopolul. Aceasta nu înseamnă că nu contează calitatea partenerului tău. Dimpotrivă, conferă greutate actului alegerii. Și chiar dacă este dificilă, alegerea este întotdeauna posibilă.

**Limitele puterii umane de a iubi nu sunt cunoscute.**

## 1.4. MITUL NR. 4

### Partenerul perfect îți va satisface toate nevoile

Este o dorință secretă a oamenilor, ale cărei rădăcini își extrag seva din amintirea primelor luni de viață, când copilul era o prelungire a sânelui matern, și chiar mai departe, când, în pântecul mamei sale fiind, toate nevoile fătului erau împlinite grație simbiozei.

În relația de cuplu, aceste amintiri originare se traduc în expectații inconștiente din cele mai diverse, dar cu același numitor comun:

“ Chiar dacă nu-ți comunic ce vreau, mă aștept ca tu să știi ce vreau. Mă aștept ca tu să ai facultăți paranormale și să-mi cunoști cele mai intime nevoi și aspirații. De asemenea, mă aștept să le îmi îndeplinești.”

Ți se pare că exagerez? Într-un fel sau în altul, **noi toți avem măcar unele AȘTEPTĂRI INCONȘTIENTE**, mai ales dacă ne displace exercițiul nesuferit al auto-examinării obiective. Dacă partenerul nu îndeplinește una sau alta din aceste așteptări, ceea ce simțim, ca trăiri reactive, sunt **DEZAMĂGIREA ȘI RESENTIMENTUL**.

Însă **în afară de mine nu este nimeni responsabil pentru dezamăgirea sau ostilitatea mea**. Între propozițiile “Sunt dezamăgit de tine” și “Sunt dezamăgit de mine” există cam aceeași asemănare ca nivelul de trai din statul California respectiv județul Botoșani. Ca să fii dezamăgit de tine trebuie, mai întâi, să-mi imaginez despre tine că ești sau acționezi într-un anumit fel. Iar responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt, evident, eu. Tu ai dreptul să fii oricum și nu ești vinovat pentru că nu ești așa cum eu îmi imaginez sau mă aștept să fii. Prin urmare, **EU MĂ AMĂGESC PE MINE**, imaginându-mi despre tine tot felul de lucruri. Când realitatea îmi infirmă fanteziile, devin dezamăgit de mine. Nu te cunosc suficient, evaluările mele au fost eronate. Și pentru că **nu-mi pot asuma greșeala** (am o anumită imaturitate) ți-o atribui, spunându-ți: “M-ai dezamăgit!” Observi subtilitatea? Tu ai greșit, tu ești responsabil, tu m-ai dezamăgit. Eu sunt neprihănit, imaculat. (Practici și tu acest joc?)

**Responsabil pentru ceea ce ÎMI IMAGINEZ despre tine sunt eu.**

Consecințele distructive ale aderenței la mitul nr.4 sunt:

1. Nu înțelegi caracterul pozitiv al unei relații în care partenerul nu-ți împlinește nevoile cărora eviți să le faci față singur.

**Exemplu:** EL păstrează legătura cu mulți prieteni vechi, ajungând să transmită urări de sărbători unor oameni pe care nu i-a mai văzut de 10 ani. Reproșându-i uneori, EA îl numește "colecționar de relații." Dar așa este EL. Se supra-implică afectiv, investește foarte mult în relațiile cu ceilalți.

Realitatea sau simpla posibilitate ca prietenii lui să se întâlnească fără să-l invite îl sperie. Atunci o roagă pe EA să se intereseze, să afle ce s-a întâmplat sau ce urmează să se întâmple. EA se conformează uneori, alteori îl refuză (ți-ai dat seama, e o fire mult mai autonomă). Tensiunea apare, desigur, în a doua situație. Atunci EL o acuză, o critică, îi reproșează lipsa de sensibilitate.

De fapt, problema îi aparține: este o personalitate de tip dependent, cu o teamă permanentă de a fi exclus, teamă pe care evită să o înfrunte singur și, eventual, să o elimine.

Așteptarea nerealistă ca celălalt să facă totul pentru tine poate conduce la întreruperea unei relații altfel promițătoare. **TU EȘTI PRIMUL RESPONSABIL PENTRU TINE! Dacă altcineva vine în întâmpinarea nevoilor tale, acesta e mai degrabă un dar care ți se face.** Dar nimeni nu-ți va împlini toate nevoile. Cel mai bun partener va contribui la satisfacerea celor mai multe, **ȚI SE DĂ DARUL TUTUROR.**

2. Dezvolți resentimente față de partenerul care nu-ți oferă ceea ce ar trebui să cauți în altă parte.

Dincolo de nevoile fundamentale de afecțiune, grijă sau suport, există nevoi particulare pe care doar femeile respectiv bărbații sunt mai apte sau mai apți să le îndeplinească. Greu vei găsi un bărbat să facă "window-shopping", adică să cutreiere prin magazine, timp de 4-5 ore și apoi să fie relaxat și fericit. La fel de rară este o femeie care să meargă pe stadion și să înjure echipa adversă, arbitrii sau chiar antrenorul echipei favorite.

Un bărbat este mai echipat pentru acțiune și el mai, degrabă pleacă la o luptă pe viață și pe moarte cu crapii (pescuitul) sau cu rațele sălbatice (vânătoarea) decât să stea 3 ore la o cafea sau un ceai cu cel mai bun prieten, discutând despre sentimentele și calitatea relației lor. În același fel, o femeie este mai preocupată de legăturile cu alte ființe umane, de o comunicare afectuoasă și sinceră decât de legăturile cu șurubelnița sau bujia.

O femeie își va pune în fiecare zi alte haine, în funcție de dispoziția pe care o are, pe când un bărbat este capabil să poarte toată săptămâna același costum și să fie liniștit. În zadar va aștepta de la el o reacție, tot așa cum el așteaptă inutil un dialog despre noul model Renault.

Există, pur și simplu, nevoi pe care partenerul ți le poate împlini foarte greu, nu pentru că nu vrea sau nu ți le cunoaște, ci pentru că, în mod obiectiv, nu poate. Pentru a-ți gestiona aceste ALTE NEVOI (diferite de cele fundamentale) există familia, prietenii, cunoștințele, iar provocarea pentru inteligența ta este clară: SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.

**Provocarea pentru inteligența ta este SĂ DISTINGI NEVOILE PRINCIPALE DE CELE SECUNDARE.**

#### 1.5. MITUL NR. 5

**Dacă există o mare atracție sexuală, atunci există și o mare iubire**

Separat de marea imaturitate mentală ce confundă dorințele fizice puternice cu iubirea adevărată, un alt mecanism psihologic ce explică forța acestui mit este generat de normele transmise în procesul socializării, norme potrivit cărora "este greșit/rău" să te bucuri de sexualitate doar de dragul sexualității. Ce se întâmplă mai departe?

Mai întâi simți un vulcan ce clocotește în măruntaiele tale, forță imperioasă care te posedă sau te chinuie. Aceasta este poftă. Apoi te lași în voia acestor impulsuri: un act pasional, înflăcărat,

voluptate amestecată cu fericire și disperare, cu sărutări și măscături, în căutarea unui absolut. După aceea trăiești un anumit disconfort sau chiar o stare de vinovăție pentru actul de a fi fost atât de intim cu o persoană de care nu ești emoțional atașat. Singura ta scăpare, pentru a legitima dorința nebunească pe care o simți născându-se iar, este să crezi o relație cu obiectul pasiunii tale senzuale.

Care sunt consecințele?

**1. Te trezești implicat în relații cu persoane puțin compatibile cu tine.**

**Exemplu:** L-a cunoscut la mare, unde a trăit cele mai excitante partide de sex din istoria ei (destul de bogată, de altfel). S-au văzut apoi la sfârșit de săptămână, conținutul dominant al relației fiind, evident, sexual. Și pentru că aspectele erotice erau atât de spectaculoase, a crezut că asta este iubirea.

Abia după ce s-au mutat împreună a realizat că nu aveau aproape nimic în comun. Se certau aproape din orice și în mai puțin de 2 luni s-au despărțit. În final, nici sexul nu mai era atât de grozav.

**2. Devii prizonierul unor relații toxice, de care te eliberezi foarte greu.**

**Exemplu:** De mai bine de un an, EL încearcă să se "extragă" dintr-o relație sinusoidală, în care disputele verbale se transferă într-o partidă de sex sălbatic, mistuitor și abisal.

"Senzualitatea ei nu este demonstrativă dar are un caracter pătrunzător și contaminant. Decizia mea de a ne despărți se topește sub mângâierea ei irezistibilă și mă trezesc, pentru a nu știu câta dată, încredințat unei noi aventuri, pline de promisiuni și excitare."

● astfel de povești nu este neobișnuită. Uneori e nevoie de un timp considerabil și de numeroase umilințe pentru a înțelege că jocurile și trăirile amoroase de mare intensitate nu înseamnă neapărat și o iubire de calitate.

Expansiunea erotică de tip sexual cu un partener nu este echivalentă cu faptul că-l iubești, nu este un semn sigur că trebuie să fii împreună și nu implică în mod necesar caracterul sanogen al relației voastre. Tot ce comunică ea este gradul înalt de

compatibilitate sexuală dintre voi și, eventual, faptul că unul din voi (poate amândoi) este un profesionist al obținerii plăcerilor sexuale.

Desigur, gratificarea reciprocă în plan sexual este o condiție importantă a unei relații complete. Personal, cu excepția cazurilor rarissime de iubiri puternic spiritualizate, nici nu cred că relațiile sănătoase și durabile sunt posibile între parteneri care nu sunt atrași erotic unul de celălalt. În fond, comuniunea erotică este ceea ce distinge o relație intimă de o prietenie.

Și dacă se întâmplă să fii într-o relație cu cineva față de care nu ai simțit și nu simți atracție sexuală, îți ofer câteva teme de meditație:

i) Te temi de intimitate și ai găsit o modalitate inconștientă pentru a o evita. Intimitatea amoroasă i-ar permite celui alt să se apropie periculos de mult, să împărtășească cu tine ceva important, să te cunoască de aproape. Iar tu nu vrei asta. Astfel încât, într-o relație desexualizată, ești protejat de asumarea propriei vulnerabilități în fața celui alt.

ii) Te îndrăgostești de persoane care nu te atrag fizic tocmai pentru că, la nivel inconștient, respingi relațiile sexuale. De ce? Poate ai fost victima unei forme de abuz, în copilărie sau în adolescență, poate te-ai simțit dominat sexual într-o relație anterioară sau ai fost crescut într-un mediu fanatic religios, fiind programat împotriva exprimării libere a sexualității.

iii) Ai o nevoie nevrotică de control. Când ești atras erotic de cineva, acesta are deja o putere asupra ta iar intimitatea sexuală presupune un anumit tip de dăruire și abandon. Cum presiunea anxioasă a unei astfel de situații este de nesuportat pentru tine, alegi inconștient parteneri care nu te "stârnesc" sexual și în compania cărora te simți "sigur". Distanța erotică îți creează iluzia că deții controlul asupra relației iar puterea iluzorie te menține separat de suferința abisală: sentimentul de a fi neputincios și neajutorat.

Meditația este bună. Dar știi ceva? Și acțiunea este folositoare.



## CAPITOLUL II

### ERORI FATALE LA ÎNCEPUTUL UNEI RELAȚII

Cum de nu mi-am dat seama de la început? De ce nu am discutat aproape nimic despre trecutul lui? De ce am fost atât de imprudent? Cum de am putut fi atât de oarbă? Întrebări cunoscute??

Numeroase trăiri disconfortabile și hectolitri de lacrimi ar putea fi eliminate dacă, din start, nu am fi predispuși la câteva greșeli fundamentale. Care sunt acestea? Nimeni nu vorbește despre ele ÎNAINTE. DUPĂ...avem revelația lor. De ce se întâmplă așa? Pentru că, atât timp cât suntem puternic implicați, ne este dificil să realizăm ce este în mod vădit dizarmonic sau în neregulă. Încheierea unei relații ne oferă acel spațiu psihologic liber în care putem reflecta și analiza obiectiv ceea ce ni s-a întâmplat. Dacă acest spațiu ar exista încă de la început, o doză considerabilă de dezamăgiri și conflicte inutile nu și-ar mai găsi locul în viețile noastre. Altfel ele vor umple exact spațiile mentale neocupate de judecata lucidă și atenția trează.

#### 2.1 EROARE:

**Ignorăm semnalele ce indică posibile probleme importante**

Cum de reușim această spectaculoasă performanță? Cum reușim să ignorăm ceea ce ne apare, totuși, cu o anumită claritate? Nu discut aici CEEA CE NICI MĂCAR nu vedem ci doar ceea ce vedem, auzim sau înțelegem, și cu toate astea, ignorăm. Iar mecanismele psihologice sunt următoarele:

❖ Minimalizarea binevoitoare a importanței:

Exemple:

Nu bea chiar așa de mult și, în fond, bea ceva de calitate (whisky).

Cincisprezece ani diferență de vârstă n-au cum să fie un pericol din moment ce ne iubim.

Nu se uită tot timpul după femei ca alți bărbați și, când o face, măcar e atras de femei frumoase.

Nu-i place să gătească pentru mine și până la urmă, putem mânca și semipreparate.

❖ Inventarea de scuze în favoarea celui alt:

Exemple:

Uită să mă sune atunci când întârzie dar îl înțeleg perfect. Este ocupat până peste cap.

Când ceva îl îngrijorează se închide în el. De ce m-aș îngrijora? Așa sunt toți bărbații.

A trecut un an de când a terminat facultatea și nu s-a angajat. Dar e normal. Nu se poate angaja oriunde.

Nu-i place nici unul din prietenii mei și, în fond, de ce i-ar plăcea? Sunt atât de imprezvizibili.

E sever cu mine și are tot dreptul. Prea am fost răsfățată până acum.

Îi vine greu să mă asculte dar cum ar putea să o facă dacă nu l-a învățat nimeni?

Se întâlnește și cu alți bărbați dar nu e nici un pericol. E doar o fire foarte prietenoasă.

❖ Negarea vehementă:

Exemple:

Nu pot să cred că și-a părăsit fără explicații alte prietene. Cu siguranță ceva nu e în regulă.

Nu e adevărat că e foarte pretențioasă. Preferă lucruri mai scumpe dar de calitate în locul celor ieftine și proaste.

Nu înțeleg ce te face să spui că nu mă respectă. Cred că ești invidioasă pe relația noastră.

Cu cât avem o disponibilitate mai înaltă pentru a ne privi partenerul într-o lumină mai frumoasă, idealizându-i imaginea, cu atât este mai mare probabilitatea de a scăpa din vedere sau trata superficial acele comportamente, atitudini sau aspecte ale personalității care, în alte circumstanțe, ne-ar da serios de gândit.

Există desigur cazuri în care partenerul ascunde deliberat ceea ce n-ar dori să aflăm despre el. Dincolo de ele însă funcționează

o uimitoare capacitate umană de auto-înșelare. **NU VEDEM DECÂT CE VREM SĂ VEDEM** iar această percepție selectivă, generată de mecanisme inconștiente, ne conduce, în timp, spre impas sau dezastru relațional.

Exemplu: EA îi spune că relația lor nu mai poate continua deoarece a realizat că îl mai iubește pe fostul ei prieten.” Cred că este un vis urât și abia aștept să mă trezesc. Este incredibil. Ne potriveam atât de bine, ne hotărâsem deja să ne căsătorim. Știam că se mai întâlnește cu fostul ei prieten, chiar l-am cunoscut și eu și n-am remarcat nici un pericol, mai ales ca el avea o altă relație și părea fericit.”

Asumpția mea e că nici o relație nu se termină brusc. Există o mulțitudine de avertismente, de indicii ale proastei funcționări. Asemenea pietrelor la rinichi, de care aflăm stupefiați într-o bună zi, într-o relație se acumulează treptat trăiri și gânduri negative, precum bobile de nisip, până în ziua când devine o piatră suficient de mare ca să o vedem în sfârșit și noi.

### **Nici o relație nu se termină brusc.**

Mai mult decât atât: cred că perioada de început a unei relații, conține, codificate sau la vedere, informații despre natura conflictelor viitoare ca și despre bunul mers sau întreruperea legăturii. Atenția dublată de o inteligență pătrunzătoare sunt, din acest punct de vedere ca și din altele, de altfel, instrumente folositoare. Dacă ele lipsesc merită să fie dezvoltate. Iar dacă există merită să fie exersate. Ca în exemplele următoare:

1. Vorbește puțin despre familia lui. Este jenat de acest subiect și trece foarte repede peste el. Nu îți permite să o cunoști.

Interpretare posibilă: Îi este rușine de familia lui sau nutrește sentimente foarte puternice față de ea. Copil fiind, nu a cunoscut intimitatea emoțională și poate nu va ști să fie intim nici cu tine.

2. Are tot timpul probleme financiare: datorii de achitat, banii care nu îi primesc la timp, cheltuieli neașteptate. Te solicită permanent să o ajuti, pune totul pe seama ghinionului.

Interpretare posibilă: Ea este o victimă iar tu un salvator. Îți explici problemele ei prin neșansă, concursuri de împrejurări, acțiuni ale altor persoane în care ea bineînțeles, nu putea să facă mai

mult decât a făcut. S-ar putea să nu dorească să depună vreun efort pentru a-și ordona viața iar tu vei fi pentru ea nu un partener egal ci un “tătic”. Nu confunda simpatia pentru cel neajutorat cu iubirea. Dacă vei continua să o “salvezi”, într-o zi te vei satura și vei dori să pleci. Dar s-ar putea să nu poți gândindu-te la cât va suferi ea. Dacă vei pleca totuși, te vei culpabiliza pentru acțiunile tale. După cum vezi, nu e prea distractiv nici dacă stai, nici dacă pleci.

3. Evită să vorbească despre trecutul lui pe care îl consideră consumat. Afirmă că doar prezentul contează.

Interpretare posibilă: Poartă cu el situații nefinalizate din trecut, de care se teme sau nu știe să le înfrunte. Într-un fel sau altul, ceva din relația voastră le va reactiva și atunci îți va atribui gânduri și trăiri necaracteristice ție.

4. Menține legătura cu unul sau mai mulți “foști”. Nu te include în prietenia lor sau evită chiar să ți-l prezinte.

Interpretare posibilă: Nu este disponibilă pentru un angajament serios. Oscilează. Se îndoiește de ei dar și de tine. Îi vine greu să facă o alegere responsabilă. Dacă pare să fi ales totuși, nu vei fi niciodată singurul bărbat din viața ei.

5. Manifestă o preocupare intensă pentru bunăstarea ta, te copleșește cu afecțiunea lui, este foarte atent la gândurile și sentimentele tale și nu trec câteva ore fără să-ți dea un telefon ca semn de prețuire.

Interpretare posibilă: Se implică atât de puternic încât nu îți mai recunoaște granițele personale. Te iubește într-un mod posesiv și este gelos. Vei avea puțin spațiu de mișcare și vei fi exasperată nu doar de atenția lui ci și de pretenția la un comportament similar.

6. E foarte atașată de familia și de rudele ei. Menține o legătură strânsă, discută despre orice, inclusiv despre tine. Prețuiește sfaturile și recomandările lor, urmându-le cu fidelitate.

Interpretare posibilă: Se identifică cu arborele genealogic. Dacă te vor agresa sau respinge ea nu se va împotrivi. În cel mai bun caz vei fi un apendice la marea ei familie.

7. Este seducător cu alte femei. Are o mare nevoie de atenție și reușește să o stârneasă ușor. Are corp athletic și maniere agreabile.

Interpretare posibilă: Atenția celorlalți este pentru el hrană. Atenția ta nu este suficientă. Nu te vei simți securizată în compania lui și foarte probabil, te va înșela.

8. Este un bărbat puternic. Știe ce vrea și obține ce își dorește. Are grijă de tine. Alături de el te simți și tu puternică.

Interpretare posibilă: Este îndrăgostit de propria imagine de bărbat adevărat. Vei plăti aspru dacă descoperi vreo slăbiciune și, destul de repede, îți va controla viața. S-ar putea să locuiești împreună cu un dictator iar revoluțiile “de catifea” sunt rare.

Bine, bine, ai putea întreba, și după ce identifici sâmburii unor confruntări și neînțelegeri, ce faci? Ei, asta e o parte care te privește pe tine exclusiv și are o mare legătură cu autocunoașterea. Pe baza a ceea ce știi despre tine va trebui să decizi DACĂ POȚI FACE FAȚĂ SAU NU potențialelor probleme pe care semnalele le anunța. Acesta e un tip de angajament pe care îl iei față de tine însuși/însăși și, deocamdată, nu îl obligă în nici un fel pe celălalt.

Exemplu: EA își dă seama că partenerul ei nu este doar foarte talentat ci și foarte ambițios. Ambiția e un lucru mobilizator și necesar uneori pentru o viață plină de satisfacții. Dar ambiția excesivă se traduce în eforturi gigantice de satisfacere a propriului ego și neglijarea nevoilor celuilalt. O carieră strălucită înseamnă și un confort material superior pentru întreaga familie dar și mai puțin timp pentru a împărtăși sensul profund al acestor realizări cu cei din jur.

EA optează pentru a rămâne cu el, pentru a-l susține în marile lui încercări sociale, pentru a-l admira și a fi încântată de succesele lui, care n-ar exista fără contribuția ei nevăzută. Simultan, ea optează pentru doze semnificative de frustrare, pe care decide să o tolereze fără a-l face vinovat pentru timpul suplimentar pe care el îl petrece cu cărțile, aparatele sau dosarele lui.

Este aceasta cea mai bună alegere? EA nu știe în clipa în care o face și nici cei mai mari psihologi (unde-or fi?) nu vor ști cu exactitate. Un singur lucru e sigur: asumarea responsabilă a acestei opțiuni îi împinge viața spre nivelul următor al evoluției personale.

Nu am dat întâmplător acest exemplu. Nu vreau să sugerez în nici un fel că femeile ar trebui să se sacrifice pentru bărbați, ci vreau să consacru capacitatea ÎN MOD NATURAL superioară

**a femeii de a construi, a investi emoțional o relație, a se dăruia și a avea grijă de cei din jur.**

Revenind la subiectul semnalelor și al deciziei adiacente subliniez însă un lucru pe care **TREBUIE** să-l faci: să discuți cu partenerul tău imaginea modelului comportamental intuit sau prevăzut pentru a afla dacă este conștient de el și în ce măsură este dispus să-l schimbe.

**Personal, cred că într-un cuplu în care există suficientă iubire, inteligență și voință obstacolele pot fi depășite.** Este însă imposibil ca o relație să se dezvolte dacă un partener detectează o problemă iar celălalt o neagă.

## **2.2 EROARE:**

### **Nu punem suficiente întrebări**

Sunt puțini oameni care investesc sume considerabile de bani în obiecte materiale (mașini, case, combine muzicale, calculatoare, telefoane mobile) fără a se interesa, în prealabil, de funcțiile, avantajele și dezavantajele acestora, fără a le compara în prealabil cu alte modele și a evalua raportul calitate-preț. **ANGAJAREA ÎNTR-O RELAȚIE** merită un astfel de interes de cunoaștere ( fac distincție de interesul utilitar)? Deși răspunsul îmi pare evident, cunosc oameni care se gândesc trei zile dacă să cumpere sau nu o pereche de pantofi, dar se aruncă orbește într-o relație. De ce nu punem mai multe întrebări înainte de a începe o relație? Din trei motive:

#### **1.Întrebările nu sunt romantice**

Este adevărat. Dar plimbările lungi, complimentele, cadourile, mersul la McDonald's sau la restaurant, la teatru, petrecerile, dansul și orice alt ritual de curtare nu sunt suficiente pentru a-l cunoaște pe celălalt. **Este nemaipomenit să fii îndrăgostit dar la fel de extraordinar e să fii INTELIGENT.** Inteligența nu este romantică. Inteligența este utilă și te ferește de numeroase suferințe, dezamăgiri și drame prostești.

Exemplu: EL și EA se cunosc de trei luni și se simt excelent împreună. Se distrează aproximativ în același fel iar sexul este grozav. El este fericit și îi propune să se mute împreună, pentru a adăuga o

nouă dimensiune relației lor. Stupoare! Ea îl refuză, mărturisindu-i că este căsătorită și a profitat de absența din țară a soțului ei, plecat la specializare. EL este șocat și abia acum înțelege de ce n-a fost niciodată invitat acasă la EA. Regretă că n-a întrebat-o la timpul potrivit, pentru a nu distruge farmecul relației cu întrebări pragmatice.

Dacă ești la începutul unei relații nu uita să pui întrebări. Nu, nu trebuie să iei un interviu sau să-l supui unui interogatoriu nemilos. Dar nici să lași relația în ceață de dragul misterului nu este o idee prea bună. Iar în ce privește chestiunile sexuale întrebările sunt absolut necesare. Bolile cu transmitere sexuală și sarcinile nedorite sunt suspectate de lipsă de romantism.

❖ Nu punem întrebări deoarece nu vrem să știm răspunsurile.

Este o strategie ce ne permite să dăm viață închipuirilor noastre, cu sprijinul neprecupețit al partenerului. Deșteaptă strategie, nu-i așa?

De ce să-ți pun întrebări la care tu să-mi dai răspunsuri pe care eu nu vreau să le aud? De ce să aflu că fumezi mai mult decât sunt eu dispus să accept, că ești de două ori divorțată sau că prosperitatea ta materială e rodul unor activități ilegale?

Singurătatea pe care am înfruntat-o mult timp, nevoia disperată de o relație sau teama că nu vei corespunde idealului meu de partener mă împiedică să-mi doresc să te cunosc mai bine.

❖ Nu punem întrebări deoarece nu vrem să ni se pună întrebări.

Este principiul reciprocității în forma lui negativă. Dacă eu nu te întreb este corect ca nici tu să nu mă întrebi. Miza utilizării acestui principiu este mare mai ales în situațiile când respingi aspecte diferite din ceea ce ești sau ceea ce faci/ai făcut.

De exemplu, îți este rușine de ocupația ta actuală și atunci nu îi ceri celuilalt amănunte despre activitatea lui profesională curentă. Sau: Ești nemulțumit de calitatea relațiilor tale anterioare și nu discuți cu celălalt alegerile lui de parteneriat de cuplu. "La ce bun să răscolești trecutul?" vei răspunde eventualei lui provocări. Ori: Ai o viziune profund conservatoare asupra creșterii copiilor și eviți să examinezi acest subiect cu partenerul tău, temându-te să nu fii considerat închistat, rigid sau demodat.

Mai devreme sau mai târziu, în relația de cuplu, ceea ce nu vrei să știi TE VA RĂNI. Cu cât cunoști mai bine pe cineva, cu atât

șansele de a ști dacă sunteți sau nu potriviți sunt mai mari. Cu cât știți mai puțin despre partenerul tău, cu atât probabilitatea de a fi dezamăgit, suspicios sau cuprins de resentimente este mai înaltă.

**ADEVĂRUL NU ESTE ÎNTOTDEAUNA CONFORTABIL  
DAR IGNORANȚA ESTE ȘI MAI REA.**

**Mai devreme sau mai târziu, în relația de cuplu, ceea ce nu vrei să știi TE VA RĂNI.**

Întrebările pe care merită să i le pui celui alt, la începutul unei relații aparțin câtorva domenii esențiale:

- ❖ viziunea personală asupra comunicării și angajamentului reciproc în cuplu
- ❖ valori și atitudini morale
- ❖ calitatea relațiilor de familie
- ❖ eventualele relații anterioare și cauzele întreruperii lor
- ❖ scopuri profesionale și financiare
- ❖ orientarea spirituală

## **2.3 EROARE:**

### **Facem prea repede compromisuri**

Ca și precedentele, este o greșeală obișnuită în perioada de debut a unei relații. Renunțăm sau reducem ponderea anumitor activități și comportamente de dragul unei relații, pentru a nu crea tensiune și a trăi frumoasa iluzie a armoniei.

**Compromisurile, adică încercările de adaptare la celălalt, nu conțin nimic negativ dacă sunt acceptabile, reciproce și negociabile în timp.** Ele sunt distructive numai când au un caracter unilateral și vizează crearea unei armonii false. Cele mai periculoase compromisuri se referă la:

## **1. VALORI ȘI CREDINȚE PERSONALE**

După ce ți-am împărtășit valorile și convingerile mele profunde (și le-am aflat pe ale tale) mă găsesc în una din următoarele două situații: sau ele coincid într-o proporție covârșitoare (și asta ne



face extrem de compatibili) sau ele diferă mai mult sau mai puțin, având astfel potențial conflictogen.

Dacă nu sunt suficient de norocos pentru a aparține primei categorii de situații am la dispoziție două alegeri: sau rămân devotat ideilor și credințelor personale și îmi asum riscul unei componente tensionale a relației noastre sau fac un compromis și îmi schimb sau îmi pun "între paranteze" valorile pentru a feri relația de confruntare și de crize.

Exemple de compromitere a convingerilor personale:

- renunți la regimul pe care îl respectai și începi să mănânci la întâmplare și fără măsură
- participi la activități pe care în mod obișnuit le eviți (fumezi, consumi droguri, mergi în baruri dubioase)
- devii rezervat în subiectele controversate, renunțând la opiniile tale ferme (protecția mediului, homosexualitate, avorturile)
- îmbrățișezi o orientare politică puțin atrăgătoare și pui mai puțin preț pe aspirațiile tale spirituale
- preferi să nu-ți exprimi o opinie ce contrastează violent cu cea a partenerului chiar și într-o problemă minoră (impactul unei reclame, calitatea unei băuturi, semnificația unei culori)
- te angajezi într-o relație sexuală fără măsuri de precauție și mimezi satisfacția erotică
- oferi familiei informații eronate despre partenerul tău
- renunți la modul tău de a te îmbrăca (la stilul tău vestimentar)
- justifici și chiar apreciezi conduitele antisociale rebele

## 2. PREOCUPĂRI ȘI INTERESE PERSONALE

Ce înseamnă asta? Înseamnă că îți dorești atât de mult ca relația să meargă fără poticneli, să curgă fără obstacole încât te separi de activitățile ce te reprezintă, mai ales dacă partenerul tău nu le apreciază sau dacă exercitarea lor subminează bunul mers al relației și/sau te implici în activități inutile și neprovocatoare, străine ție, numai pentru a fi alături de partener și a întări legătura cu el.

**Exemple:**

EL este un "șoarece de bibliotecă". Ei îi plac la nebunie discotecile și barurile.

Compromisul lui: devine o "pasăre de noapte".

EA îndrăgește muzica clasică și concertele la Ateneu. EL preferă trupele rock "supărate". Compromisul ei: merge la spectacole care o dezgustă.

EL merge pe munte la fiecare sfârșit de săptămână indiferent de vreme. Uneori face și alpinism. EA preferă orașul și viața lui culturală. Compromisul lui: în fiecare sâmbătă alte piese de teatru.

EA merge la un psiholog o dată pe săptămână pentru a-și analiza și înțelege mai bine acțiunile și trăirile emoționale. EL consideră asta "o mare prostie". Compromisul ei: renunță la psiholog.

EL merge la tenis de două ori pe săptămână pentru a se menține în formă. EA desconsideră tenisul și orice alt sport care nu este în echipă. Compromisul lui: renunță la tenis.

EA apreciază ritualurile creștine și când este posibil, participă bucuroasă la ele.

EL are o filosofie sceptică asupra vieții. Compromisul ei se îndepărtează de tradițiile religioase.

EL este practicant TAI CHI. Se trezește în fiecare dimineață și execută conștiincios mișcările. Ei îi place să lenevească în pat. Compromisul lui: se trezește mai târziu ca de obicei și își scurtează programul.

### 3. FAMILIA ȘI PRIETENII

În ce constă compromisul prematur? Pentru că partenerului tău nu-i plac părinții și prietenii tăi, te hotărăști să-i vezi mai rar împreună cu el pentru a nu-l irita sau tensiona. Într-o altă variantă, chiar dacă ești dezamăgit sau nu-ți spun nimic prietenii lui, petreci mai mult timp cu ei, numai pentru a-i face plăcere lui.

Faci aceste compromisuri "din iubire și considerație pentru el". Dar de ce familia și prietenii tăi ar merita mai puțină iubire și considerație? Au devenit peste noapte anosti, sâcâitori, incapabili de afecțiune?

Nu, familia și prietenii tăi sunt aceiași. La TINE s-a schimbat ceva. Mai exact ai început să înstrăinezi sau să negligezi părți ale personalității tale pentru a te potrivi mai bine cu EL/EA. ESTE O EROARE! Poți încerca să fii altcineva decât ești dar nu vei reuși mult timp. Pe deasupra, vei plăti scump aceste simulări.

**Poți încerca să fii altcineva decât ești dar nu vei reuși mult timp.**

Dar oricine ar fi acel cineva, fă-i cunoscute normele, valorile, aspirațiile, interesele și loialitățile tale. Cere-i același lucru și analizați împreună ce poate fi conciliat. Rezervă-ți timp și nu te lansa brusc în compromisuri rapide. Când compromisurile sunt motivate de nevoia ta de a evita conflictul și nu izvorăsc dintr-o toleranță și înțelegere superioară, compromisurile sunt BOMBE cu CEAS. Ascultă atent: **altceva în jur?**

## **2.4. EROARE:**

**Ne iau ochii realitățile materiale și sociale**

Cum, nu este și cazul tău? Vrei să spui că ai ales să trăiești cu un bărbat care te iubește necondiționat, îți este devotat și nu se teme să-și exprime sentimentele, este creativ și stabil emoțional și are o slujbă sigură-hamal în port? Sau partenera ta este deschisă și receptivă la nevoile tale, îți apreciază acțiunile, are o minte pătrunzătoare și este dedicată relației voastre, fiind, în același timp, încântată de munca ei-femeie de serviciu?

Oricât ar fi de greu de recunoscut există aspecte exterioare individualității profunde a partenerului la care societatea modernă ne face sensibili. Acestea sunt: **banii, competența profesională, prestigiul social, puterea de influență, stilul de viață (mașini, case, călătorii)**. Dacă afirmi că aceste expresii ale socialului nu au nici un fel de efect asupra ta îmi permit să nu te cred. Mai degrabă cred că nu ești suficient de conștient pentru a identifica prezența acestei formidabile presiuni culturale în viața ta.

Privite din altă perspectivă, holistă, realizările materiale și sociale nu sunt, în sine, bune sau rele. Ele sunt bune sau rele doar ÎN RELAȚIE cu altceva. Banii, de exemplu, sunt buni atunci când ne largesc posibilitățile de a alege, ne asigură o viață confortabilă, nouă și celor dragi, și ne permit să ne dezvoltăm nu pentru că îi acumulăm nevrotic, ci pentru că îi cheltuim inteligent. Mulți oameni nu vor înțelege niciodată că banii sunt doar SIMBOLURI ale bogăției, și nu bogăția însăși, până când nu vor consuma experiența prosperității.

Cred cu sinceritate că nimeni nu poate evolua spiritual dacă nu **INTEGREAZĂ** această parte a realității în viața lui. De aceea, unul din cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru oameni este să-i ajuți să iasă din starea de sărăcie.

Pe de altă parte, banii sunt răi atunci când ne îngustează orizontul cunoașterii și înțelegerii și ne înrobesc, făcându-ne să ne gândim doar la ei. Este situația în care banii ne separă și ne înstrăinează de viața mai largă din jurul nostru, de uimirea și încântarea comuniunii cu alte fațete ale marelui Univers. Aceleași idei sunt valabile pentru reputație, cariera profesională sau putere socială. Când seducția lor funcționează în relația de cuplu, grație partenerului posibil sau actual, ea ne împiedică să-i descoperim sufletul adică ceea ce, în cele din urmă, ne va face sau nu fericiți cu adevărat.

**Exemplu:** EL conduce un business înfloritor în domeniul calculatoarelor. Călătorește des în străinătate și are un stil de viață strălucitor. EA îl întâlnește la un party modern și se îndrăgostește instantaneu de el. Părinții sunt în culmea fericirii iar prietenii o invidiază pentru această “partidă” grozavă. După șase luni de căsnicie EA înaintează actele pentru divorț. Aceeași persoană dulce, amabilă și puternică care îi făcea cadouri costisitoare, este acum un bărbat insensibil și pretențios, căsătorit “cu afacerea lui”. EA renunță la un nivel de trai mai înalt și o viață emoțională săracă pentru un nivel de trai nesigur și o sănătate psihologică mai bună.

**Contraexemplu** (din New York Times, 8 noiembrie 1996): Robert Reich, consilier pe probleme de muncă al lui Clinton, își dă demisia. “Trebuie să faci sacrificii ori pe plan material, ori profesional, ori pe amândouă. Nu reușești niciodată să faci destul în domeniul pe care îl prețuiești cu adevărat. Și să nu-mi spunei să-mi îmbunătățesc abilitățile de a-mi valorifica timpul. Am un program foarte exact, științific planificat. Dar băieții adolescenți nu au nevoie de tine atunci când vrei tu să-i programezi, iar soția nu poate fi apropiată de tine la comandă.

Am exact slujba la care am visat. Nu cred că poate fi ceva mai bun și nu mă pot sătura de ea. Dar în același timp, am cea mai bună familie pe care o voi avea vreodată și nu mă pot sătura nici de ei. Să găsesc un echilibru mai bun? Mă amăgeam pe mine însumi crezând că există unul. A trebuit să aleg.”

## 2.5. EROARE:

### Suntem copleșiți de excitația sexuală

Într-una din benzile sale desenate, Berkeley Breathed prezintă câțiva bărbați stând la o bere și spunând bancuri cu femei proaste. “De unde știi că o femeie a lucrat la computer?” întrebă unul și tot el răspunde: “Păi, ecranul este alb!”. Toți izbucnesc în hohote de râs. O femeie aflată în apropiere și care a auzit gluma le spune câteva cuvinte sarcastice: “Ce ipocriți sunteți. Vă bateți joc de jumătatea din umanitate care face existența voastră depravată suportabilă.” Apoi se îndepărtează. În primul moment toți bărbații sunt stupefiați. Apoi, la unison, toți își controlează pantalonii.

Întrucât am comentat deja această eroare la Mitul nr. 5 (“Dacă există o mare atracție există și o mare iubire”) voi analiza în continuare, mai amănunțit, situația celui care este mai predispus către ea: bărbatul. De ce? Din cauza biologiei, bat-o vina!

Majoritatea specialiștilor atribuie disponibilității masculine pentru excitație și coit coeficientul de procreere fabulos al bărbatului. O femeie are nevoie de 9 luni pentru gestație, de cel puțin un an de hrănire la sân și grijă excepțională, de alți ani de emoții și plânsete până la adolescență și, eventual, facultate. Pentru bărbat lucrurile sunt mult mai simple. Singura lui prioritate “biologică” este să-și localizeze sperma în cât mai multe utere posibil, pentru a crește probabilitatea de transmitere a genelor la generațiile următoare.

Ținta finală a biologiei masculine pare a fi fertilitatea genetică. Masculul este puternic, agresiv, capabil din punct de vedere sexual. El își folosește agresivitatea pentru a delimita teritoriul (adică resursele) și a proteja cuibul, partenera, grupul. Femela, partenera lui biologică, are nevoie de protecție, companie și hrană pentru a-și crește puii. Această “construcție” biologică a femeii o face mult mai puțin deschisă pentru aventuri sexuale.

Bărbații, în schimb, “sunt înclinați către aventuri ocazionale. Ei nu sunt atât de pretențioși în legătură cu partenerele de sex. Prostituația (sex cu cineva pe care nu-l cunoști și nici nu te mai interesează după consumarea actului), este un serviciu căutat în proporție covârșitoare de bărbați. Și aproape toată pornografia care se bazează pe stimulare vizuală (imagini cu persoane anonime, carne

fără suflet) este folosită de bărbați. Natura femeilor este mult mai înalt discriminatorie.” (Robert Wright, revista Time, 15 august 1994)

Aceste porniri sunt NATURALE în cel mai pur sens al cuvântului. Din fericire nu suntem doar ființe biologice (mascul/femelă) pentru care instinctele sexuale și de conservare sunt dominante, ci și ființe umane (bărbat/femeie) care aspiră și deseori reușesc să depășească aceste nevoi primare.

### **Nu suntem doar ființe biologice (mascul/femelă).**

Flexibilitatea uluitoare a minții umane permite unui bărbat să nu caute doar simpla descărcare a spermei ci și să mențină o relație constantă cu copilul la a cărui apariție a contribuit, să-și amâne satisfacerea imediată a tensiunilor sexuale, dezvoltându-și respectul de sine (“Sunt capabil să mă înfrânez!”) și considerația pentru cei din jur, să înțeleagă că, dincolo de fiorii plăcerilor sexuale, trăirile profunde provin din dragostea și implicarea într-o relație serioasă și, dacă are soție și copii, să înlocuiască momentele fugitive de extaz și pasiune cu satisfacția unui loc în care se simte iubit și apreciat pentru mult mai mult decât geometria variabilă a penisului.

Dacă simți creșterea vertiginoasă a excitației sexuale, nu uita de restul resurselor tale mentale. Dacă nu le cunoști, o caricatură a lui Jennifer Bemb, deși simplificatoare și naivă, te va ajuta. Se numește “Frecvența gândirii pe diagrame” și compară femeile cu bărbații. Iată cum arată distribuția gândurilor la cele două sexe pe aceeași unitate de timp:

Femeile: -70% din timp: evocarea și analiza relațiilor emoționale

-30% din timp: cum îi chinuie pe bărbați, îmbătrânire, lucruri pe care nu ar fi trebuit să le mănânce, nevoia de a merge la toaletă, animale preferate, sex.

Bărbații: -30% din timp: cariera

-30% din timp: sportul

-30% din timp: sexul

-10% din timp: gânduri legate de îmbătrânire, chelire și creșterea ciudată a părului în nas și urechi

### CAPITOLUL III

## RELAȚII CONDAMNATE LA MOARTE

Relații condamnate la moarte, citești tu, ușor șocat, titlul capitolului. Dar cu ce au greșit, săracele? Ei, tocmai asta vreau să analizez în continuare: acele patternuri relaționale profund greșite sau disfuncționale care perturbă grav calitatea și stabilitatea relației de cuplu, conducând-o, în cele din urmă, spre ruină, sfâșiere sau degradare. Pe măsură ce citești, **te invit să te gândești la fostele sau actualele tale relații**, ca și la cele în care, într-un fel sau altul, au fost implicați cei apropiați (prietenii, familia). Iar dacă lectura îți dă **serios de gândit**, discută urgent cu partenerul tău, cu un prieten sau prietenă de încredere sau apelează la sprijin de specialitate.

Când te afli într-o relație care se distruge și moare, ceva din tine, exact în același timp, se distruge și moare. Ar fi păcat, nu-i așa?

### 3.1 Ești într-o misiune de salvare

“Salvatorii” de profesie se angajează în **relații cu parteneri pe care SE SIMT OBLIGAȚI să-i ajute**. Îi percep drept fragili, hipersensibili, nerespectați, lipsiți de iubire și înțelegere, răniți sau în pericol și simt o nevoie irezistibilă de a-și oferi serviciile dezinteresate. Eeh, nu chiar dezinteresate: ei primesc în schimb recunoștința “victimei” și își construiesc imaginea unor persoane nobile sau generoase.

Te afli și tu într-o misiune de salvare? Iată câteva repere:

- ❖ În mod frecvent, partenerul tău se simte dezorientat, confuz, copleșit, vulnerabil, neajutorat, oprimat, incapabil să decidă, nerecunoscut sau respins de ceilalți iar tu îl consolezi, îl sprijini, îl ajuți, îl “bandajezi” emoțional, îl încurajezi, îl liniștești sau decizi în locul lui;
- ❖ Se confruntă cu serioase probleme fizice (sănătate afectată) sau financiare;

❖ Niciodată sau foarte rar el/ea reprezintă o sursă de putere și încredere pentru tine, un izvor de optimism și speranțe întemeiate;

❖ Îi tolerezi sau încerci să-i justifici comportamente pe care, la altcineva, le-ai găsi drept inacceptabile. De exemplu, îi accepți stările de ebrietate pe care, la prietenii sau angajații tăi, le respingi cu dezgust sau: este singura persoană căreia îi permiți să-ți vorbească urât sau să te înjure.

❖ Adesea ești pentru partenerul tău un părinte, oferindu-i sfaturi și recomandări fiind atent dacă le urmează sau nu și frustrat atunci când nu o face, explicându-i ce pericole îl pândesc și cea/cel la care vine spunând: "Mami/Tati, m-am lovit!" ;

❖ Ți se pare că nimeni altcineva nu l-ar putea înțelege și iubi pe partenerul tău în felul exemplar în care o faci tu. De pildă, ai senzația că nimeni nu i-ar putea înțelege pasiunea înrobitoare pentru cursele de cai sau că nimeni nu i-ar putea alina suferința, așa cum o faci tu, când pierde sume importante la cărți (a nu se confunda cu a cheltui sume importante pe cărți).

❖ A fost dramatic rănită, agresată sau violată în trecut și ți se pare de datoria ta să o "repari" și să o vindeci;

❖ Ai sentimentul puternic, în cazul în care ai întrerupe relația, că partenerul tău nu va mai găsi pe nimeni și va trăi, până la moarte, singur și lipsit de afecțiune;

❖ Te temi să-ți afirmi drepturile și eviți orice confruntare, oricât de legitimă sau justificată, numai pentru a-i face pe plac. Nu îndrăznești să îl/o superi;

❖ Ești de acord cu orice, chiar și atunci când consideri că nu are dreptate. Ai o răbdare îngerească și închizi ochii la toate păcatele lui mici sau mari. Aplauzi fiecare bătaie a inimii lui/ei și ai spune că te așterni la picioarele lui/ei, riscând să-mi atrag antipatia vânzătorilor de covoare și preșuri.

❖ Când prietenii sau familia îți examinează alegerea de parteneriat ți se pare că îl atacă sau îl acuză și îi iei apărarea, asemenea unui copil neajutorat. De exemplu, dacă mama ta remarcă dezordinea fabuloasă din casa voastră, vei spune că e de așteptat ca o persoană atât de creativă, cum e prietena sau soția ta, să fie mai puțin ordonată. Și dacă una din prietenele tale se va întreba de ce partenerul tău se



întâlnește periodic cu o altă femeie, îi vei răspunde că voi sunteți un cuplu evoluat, în care nici unul nu-l controlează pe celălalt.

Speranța ta secretă de "salvator" este ca, în timp, partenerul să se schimbe și să devină ceea ce doar tu știi ce poate deveni. **Dar te-ai gândit că ai putea îmbătrâni așteptând?** Faptul că recompensa se află în viitor iar termenul ei nu poate fi decât vag anticipat te atrage într-un cerc vicios de genul: am investit și am așteptat atât până acum, o să mai aștept puțin (că doar n-o fi foc, nu-i așa?).

Celălalt mecanism care te împiedică să rupi relația și să te orientezi spre o legătură satisfăcătoare în prezent (și nu în viitor!) este sentimentul de culpabilitate care te copleșește atunci când te gândești că el se va simți abandonat și distrus (Ooh, bietul de el!). Uneori aceeași trăire de vinovăție care te-a adus în relație (l-ai văzut suferind și te-ai simțit vinovat neintervenind) te și blochează mai târziu, când realizezi că e inutil și ar trebui să pleci.

Totuși, de unde până unde această predispoziție pentru acțiuni altruiste sau caritabile? Cel puțin trei explicații sunt posibile:

1. Ai nevoie să te simți important, superior, "deasupra" cuiva. **Și în compania cui ai putea să pari mai inteligent, mai echilibrat sau mai valoros decât ești în realitate?** Evident, alături de cineva aflat în mare dificultate, incapabil să facă față provocărilor vieții. Este un joc periculos pentru tine: eroul pe care te-ai decis să-l întrupezi nu-ți permite să-ți asumi propriile trăiri de neajutorare, inadecvare sau disperare. Rămâi, astfel, orb la acea parte a ființei tale care strigă după ajutor dar o recunoști (datorită mecanismului inconștient al proiecției) la celălalt. Credința ta secretă este că, dacă-l vindeci pe el, automat te vindeci și tu. Este ca și cum, medic stomatolog fiind, ai crede că dacă îi tratezi unui pacient o carie profundă, automat se vindecă și a ta.

2. Ai o nevoie puternică de control pe care ți-o satisfaci prin "ajutorul" oferit. Când controlezi **DEȚII PUTEREA**. La o persoană echilibrată, sentimentul puterii este generat de conștiința forței sale superioare, indiferent dacă această forță se traduce în deprinderi de ordin fizic, abilități mentale, maturitate emoțională sau înțelepciune. În plus, lupta ei pentru putere poate fi asociată cu o anumită cauză: valori profesionale sau culturale, familia, comunitatea sau patria. Lupta ta e generată de anxietate, ură și sentimentul de inferioritate. Cu alte

cuvinte, în timp ce lupta pentru putere a unui om echilibrat este generată de forță, lupta ta este generată de vulnerabilitate sau slăbiciune.

**La o persoană echilibrată, sentimentul puterii este generat de conștiința forței sale superioare.**

3. Fără să-ți dai seama, încerci să-ți rezolvi o problemă din copilărie (ceea ce Fritz Perls, părintele Gestalt – terapiei, numea **“afaceri neterminate”**). Poate vrei să o salvezi pe Mama, pe Tata, un frate sau o soră. Copil fiind, i-ai văzut suferind pentru că erau ignorați, neapreciați sau tratați violent. Compensator, încerci să oferi acum, **ALTCUIVA**, grija, considerația și iubirea pe care, la timpul potrivit, nu le-ai putut oferi.

Compătimirea și mila nu sunt identice cu iubirea. Dacă iubirea pentru partenerul tău este autentică, cu siguranță ceea ce îți inspiră este **RESPECT** și nu milă. **RESPECT** este cuvântul cheie. **Prețuirea și admirația sunt, de asemenea, trăiri esențiale.** Există ele în viața ta de cuplu?

**RESPECT este cuvântul cheie.**

Când pleci în misiuni de salvare, crede-mă, e mai bine să nu reușești. Hagar Oribilul, un personaj de benzi desenate, nu a fost prea convins de acest adevăr. El întâlnește, la un moment dat, o frumoasă domnișă legată de un stâlp. “Scuzați-mă dacă vă întrerup suferința, dar nu sunteți o domnișă la ananghie?” “Ba da”, răspunse ea cam în doi peri. “Și nu ați dori să fiți salvată?”, continuă impetuos eroul nostru: “Ba da” catadicsi ea să-i răspundă, “dar numai de către un cavaler tânăr și frumos, dintr-o familie bună.” Hagar plecă uluit și oripilat. “Domnișele la ananghie devin tot mai pretențioase pe zi ce trece.”

**3.2. Îți pasă mai mult de partenerul tău decât îi pasă lui de tine**

Ceva nu este în regulă cu atenția, grija și înțelegerea pe care o manifestă pentru nevoile și dorințele tale. Nu se preocupă la fel de mult sau de sincer pentru bunăstarea ta. Tu îl iubești dar nu ești sigură

pe ce simți el. Adesea îi simți lipsa pe când el pare a se simți bine fără tine. Cauți să-l înțelegi și să vii în întâmpinarea nevoilor lui fundamentale dar el nu face același lucru. Uneori nici nu sesizează strădanile tale și cu atât mai puțin este disponibil pentru un efort similar.

O relație sănătoasă seamănă, din punctul de vedere al gratificării nevoilor emoționale, cu fenomenul natural al curgerii zilelor și nopților. Când la tine e zi, îți pasă mai mult pentru el decât lui pentru tine. Apoi la tine vine noaptea și este rândul lui să fie mai atent, mai afectuos, mai disponibil. Apoi răsare din nou soarele și tot așa. **Ceea ce contează este DANSUL ACESTOR POLARITĂȚI.**

Relația este disfuncțională, în cazul de față, dacă polaritatea este înghețată: tu ești tot timpul pe (+), el e tot timpul pe (-). Asemenea universului fizic, lumea lăuntrică nu suportă mult timp dezechilibrul și acumularea de tensiune. Adesea spectaculos și dramatic, legătura se rupe.

Cum știi cât de dezechilibrată este balanța, cum compari ceea ce dai cu ceea ce primești și cât de sigur ești că nu confunzi dragostea cu masochismul? Iată unele semne:

❖ Aproape întotdeauna inițiezi contactul fizic: ținutul de mână, sărutările, îmbrățișările, contactul sexual. Nu spun că ești mai imaginativ/ă sau mai talentat/ă decât partenerul tău în oferta de atingeri și mângâieri ci că el nu are, aproape niciodată, inițiativa;

❖ În timp ce tu renunți la unele din dorințele tale sau te comporți într-un fel care îl satisface, rareori face aceleași lucruri pentru tine. Uneori nici nu realizează importanța nevoilor sau așteptărilor tale;

❖ Relația sexuală este pentru tine un act conștient de comunicare și comuniune afectiv-sexuală în timp ce pentru el are un caracter pur fizic, de descărcare a unor pulsțiuni;

❖ Tu te dezvălui și încerci să deschizi cât mai larg canalele de comunicare pe când el evită sau nici măcar nu se gândește să-ți împărtășească semnificațiile pe care le acordă relației voastre;

❖ La începutul relației i-ai povestit familiei tale despre el cu mult înainte ca el să-i povestească familiei lui despre tine;

❖ De ziua lui de naștere sau în alte ocazii speciale cadourile tale sunt puternic personalizate și căutate cu atenție. Invers, cadourile lui

sunt mai mult convenționale, impersonale, fiind cumpărate în ultimul minut. Există o variantă și mai proastă: uită de aniversarea ta sau a relației voastre;

❖ Îi faci mici cadouri și surprize, în absența oricărei ocazii. Datele pot fi de orice dimensiune, culoare și formă. Lui/ei nu-i trece prin cap așa ceva, cel mult îți dă niște bani;

❖ Când îi propui să faceți ceva împreună (să mergeți la un film, la o expoziție sau pur și simplu să aveți o seară romantică) acceptă fără entuziasm;

❖ În timp ce tu îl asculți cu atenție și concentrată, pentru a înțelege mesajul cât mai bine, el/ea te întrerupe, te blochează sau te critică în loc să te asculte;

❖ Tu ești cel/cea care, cel mai frecvent, îi dai telefon sau inițiezi dialogul;

❖ Când încerci să discuți despre viitorul relației voastre se simte incomfortabil, schimbă subiectul sau evită dialogul raționalizând („E prea devreme pentru o astfel de discuție”, „important e să trăim clipa prezentă”, „va fi bine nu are rost să te îngrijorezi”);

❖ Faci eforturi pentru a te adapta programului lui de viață, dar fără a-l anula sau distruge pe al tău, în timp ce el nu se ostenește sau nu-și pune problema să depună vreun efort.

Motivale pentru care aparții unei relații puternic dezechilibrate din punct de vedere al ofertelor emoționale pot fi următoarele:

1. Te auto-depășești. Înăuntrul tău există un critic sever, care îți spune că nu iubești suficient, că poți și TREBUIE să oferi mai mult. Această **ecuație inconștientă** te împinge spre un partener puțin responsiv, care să întrețină și să valideze acea parte critică din tine.

2. Ești prizonierul unui model relațional din copilărie. Deoarece mama și/sau tata au fost puțin disponibili emoțional, cu mintea ta de copil, ai tras concluzia că trebuie să trudești și chiar să te chinui pentru a fi iubit. În mod inconștient, atragi un partener care să semene, din acest punct de vedere, părintelui de sex opus care te-a neglijat.

3. Repeți, fără să-ți dai seama, modelul de comportament al mamei tale față de tatăl tău sau invers. Ceea ce ai văzut de nenumărate ori în familie, neavând mijloacele intelectuale pentru a analiza obiectiv,

s-a imprimat adânc în psihicul tău și ți se pare “normal” ca unuia să-i pese mai mult iar celuilalt mai puțin.

Oricare ar fi motivul angajării într-o astfel de relație, mai mult sau mai puțin nevrotice, finalul este același: te vei simți înșelat, furios, controlat de partener și cu rezervoarele efectiv goale. Analizează-ți cu seriozitate relația! Dacă identifici mai mult de jumătate din semnele de mai sus, inițiază urgent un dialog cu partenerul tău. Dacă nu este disponibil sau infirmă observațiile tale iar tu decizi să rămâi, îți sugerez să numești altfel iubirea pe care i-o porți. De exemplu, poți să-i spui AUTO-MUTILARE.

### 3.3. Partenerului tău îi pasă mai mult de tine decât ție de el

Acest model comportamental este exact opusul celui anterior. Dincolo de semnalele de mai sus (dar citite invers: de exemplu, nu tu inițiezi contactele fizice ci el are astfel de inițiative), există o serie de alte trăiri emoționale consistente modelului relațional:

- ❖ Te simți acuzat și te aperi atunci când îți spune că nu-l iubești la fel de mult;
- ❖ Te simți presat sau controlat de ceea ce îți par a fi “pretențiile” lui (de fapt, nevoile de afecțiune și sprijin emoțional);
- ❖ Simți că nu ai suficient spațiu, te sufocă implicarea lui afectivă;
- ❖ Devii iritat sau frustrat atunci când îți cere mai mult decât oferi.

Ce te-a împins către o astfel de relație? Probabil unul din următoarele motive:

1. Îți împlinești dorința inconștientă de a-l pedepsi pe unul dintre părinți. DE CE? Deoarece nu ai fost iubit în copilărie, ai fost pedepsit, agresat sau respins de unul dintre părinți (poate chiar de amândoi) iar acum ți-ai ales un partener față de care te porți EXACT cum s-a purtat părintele tău cu tine. (Deșteaptă schema, nu-i așa?). Te eliberezi, în mod indirect, de toată ostilitatea acumulată în copilărie și pe care nu ai putut să o deversezi la timpul potrivit. Fiind un copil, nu-l puteai pedepsi pe părintele a cărui dragoste o cerșeai sau o implorai. **O faci acum, identificându-l, la nivel inconștient, pe partenerul tău cu respectivul părinte.** Este ca și cum i-ai

spune: "Când eram mic am încercat totul pentru a-ți obține iubirea și am primit foarte puțin. Acum este rândul tău să te străduiești și te asigur că nu vei primi nimic". Dacă participi la un astfel de joc, stopează-l cât mai repede! În el nu există victime inocente iar în cele mai rele cazuri se termină la spital sau la morgă.

2. Ai fost rănit într-o altă relație și acum ți-ai luat măsuri de protecție. Nu deții nici o altă strategie de acțiune, după ce te-ai implicat profund într-o relație în care ai fost, în cele din urmă, părăsit sau respins. Pentru că nu te simți capabil să faci față unei suferințe similare, nu îți dai voie să mai iubești și îți alegi parteneri care să nu-ți declanșeze răspunsuri emoționale puternice. Pare o măsură rezonabilă dar este, de fapt, una din cele mai stupide decizii. Și știi de ce? Zidurile cu care te-ai înconjurat opresc, într-adevăr, suferința. Dar și bucuria.

3. Joci rolul unuia din părinți, adică reproduci relația dintre Mama și Tata, la care ai fost martor, în relația ta actuală. Părintele cu care te identifici era mai rezervat, rece și distant și ți se pare "normal" să fii și tu la fel cu partenerul tău sau partenera ta.

4. Ai o mare nevoie de control. Cum s-a născut ea? Indiferent dacă ai fost sau nu iubit de părinți, ai observat că a dori afecțiunea este echivalent cu a fi vulnerabil pe când cel căruia i se cerea afecțiunea era puternic. Atunci mama sau tata aveau controlul (adică putere emoțională asupra ta) și a sosit timpul să ai și tu controlul. Dar asupra cui? Evident, asupra partenerului.

Dacă aparții acestei categorii îți sugerez să nu-ți mai furi singur căciula! **Sentimentul de putere pe care ți-l dă controlul exercitat în relație este iluzoriu.** Cel mai bun lucru pe care îl poți face este să-ți înfrunți curajos trăirile de neajutorare adânc îngropate în sufletul tău. Doar din această confruntare va răsări puterea adevărată.

Dacă relația ta conține o asimetrie de acest tip (partenerul tău contează mult mai puțin pentru tine), rezervă-ți timp pentru a analiza în ce fel te îmbogățește și te maturizează asta pe tine. Și dacă ești foarte disponibil, pune-te și în locul lui. Ei, cum e când nu primești dragostea pe care o meriți?

### 3.4. Partenerul tău este modelul tău

Exemplele sunt abundente: campioana la atletism care se îndrăgostește de antrenorul ei, actrița care îl iubește nebunește pe regizorul ei, tânărul inginer care face o pasiune pentru directoarea lui sau, mai aproape de zona mea, studenta/eleva care se căsătorește cu profesorul ei.

În toate aceste relații există un factor comun: **PIEDESTALUL**. Piedestalul înclină balanța puterii încă de la început și împiedică orice încercare de echilibrare. (În plus, cine a mai pomenit ca statuile să coboare singure de pe soclu?).

Când partenerul tău se află pe pedestal e foarte posibil să faci unul din următoarele lucruri:

- ❖ Să încerci să fii ca el;
- ❖ Să povestești tuturor despre el, în termeni laudativi;
- ❖ Să fii sigur că e mult mai inteligent sau dotat decât tine;
- ❖ Să nu îndrăznești să-i contești sau să-i analizezi ideile și credințele, presupunând că el știe oricum mai bine;
- ❖ Să nu-i ceri să-și întemeieze opiniile, convingerile sau directivele;
- ❖ Să îl citezi, să îi ceri frecvent părerea sau sfaturile;
- ❖ Să faci lucruri cu care nu ești de acord, numai pentru că el ți le cere;
- ❖ Să crezi că-ți va fi imposibil să ai o carieră asemănătoare sau să dobândești ceva similar;
- ❖ Să-i fii îndatorat pentru că stă cu tine;
- ❖ Să îi aperi sau să îi ascunzi greșelile flagrante;
- ❖ Să nu-ți mai recunoști propriile calități și aptitudini, să nu-ți mai vezi propria valoare și importanța.

Partenerul tău poate fi modelul tău fără ca între voi să existe o diferență semnificativă de status sau prestigiu social. Ceea ce contează este **ATTITUDINEA**: pe de o parte, tu ești tentat să îl așezi pe pedestal, pe de altă parte, el este disponibil sau chiar dorește să fie așezat undeva, la înălțime. (Asta da potrivire!).

Dar ce te predispune pentru o astfel de relație?

1. Te-ai îndrăgostit de Mama sau de Tata.

Sunt posibile două cazuri: sau nu ai primit, în copilărie, de la figură parentală, suficientă afecțiune, protecție și atenție, și îți faci acum, la vârsta adultă, aceste nevoi, sau ai primit, în copilărie, prea multă iubire (poate te surprinde sintagma “iubire esivă”), de la o figură parentală, atât de multă încât **ești prins, la el inconștient, în țesătura acestei dependențe emoționale.** În ambele cazuri, axa copil-părinte s-a consolidat atât de puternic întrul tău încât nu mai poți trăi în afara ei. Prin urmare, **partenerul tău devine părintele tău.**

2. **Îți goliți din punct de vedere psihologic sau spiritual.**

Din diverse motive, te simți atât de puțin valoros, competent și încrezător în tine încât ai nevoie de cineva cu un Eu foarte bine conturat și puternic, care **SĂ COMPENSEZE, prin prezența lui, golul tău interior.**

Nu aș vrea să înțelegi că este ceva nelalocul lui să-ți respecti și să-ți admiri partenerul sau că relația este nesănătoasă dacă unul este mai talentat, mai inteligent sau mai realizat social/profesional. Aceste relații sunt O.K. Singurele lucruri toxice sunt caracterul unilateral al admirației și indisponibilitatea celui mai avansat de a se detașa de la partenerul lui.

**3.5 Nu îți iubești partenerul pentru realitatea lui, ci pentru potențialul lui**

Mai precis, ai stabilit o relație nu cu cineva care este, ci cu cineva care te aștepti să devină. (Apropo, în câți ani?). Un astfel de partener nu este o persoană ci, mai degrabă, o investiție, un proiect, un țel.

Printre indicatorii unei astfel de relații se numără acțiuni și trăiri de genul:

❖ Te gândești că partenerul tău nu a fost iubit și doar iubirea ta face ca potențialul lui excepțional să înflorească;

❖ Încerci să te convingi că are nevoie doar de o șansă în plus pentru a-și reveni, că are nevoie de cineva care să-l mobilizeze, că îi sunt suficiente câteva impulsuri pentru a face ordine în viața lui;

❖ Ai mai multă încredere în el decât au alții sau chiar el însuși;



- ❖ Îi găsești scuze pentru toate problemele și comportamentele distructive, îl aperi irațional și te sacrifici pentru el;
- ❖ Ți se pare că nimeni nu-l înțelege “cu adevărat” cu excepția ta, că doar tu vezi ceea ce este adânc în sufletul și în mintea lui;
- ❖ Te gândești că dacă tu nu-l ajuți el nu se va mai schimba niciodată și că întâlnirea voastră este providențială;
- ❖ Deși nu primești dragostea pe care o meriți te aștepti ca, într-o bună zi, să fii răsplătit cu vârf și îndesat de “noua” persoană la a cărei naștere ai contribuit;
- ❖ Vezi în el calități și aptitudini de care el se îndoiește sau pe care nu le apreciază.

De ce faci toate lucrurile astea?

1. Îți satisfaci nevoia de control.

Când “te ocupi” de cineva, când îl “îmbunătățești” sau, mai elevat vorbind, îl ajuți “să-și actualizeze potențialul” te simți superior și puternic. **Controlul îți aparține iar partenerul tău devine jucăria ta preferată.** Adesea între a ajuta pe cineva să se dezvolte și a controla pe cineva există o distincție atât de greu de făcut încât ea servește celor mai sofisticate raționalizări.

Chiar dacă **NU TE COMPORȚI** într-o manieră parentală, chiar dacă nu dirijezi sau impui, simplul gând că partenerul tău **ÎNCĂ** nu este ceea ce ar putea să fie te plasează într-o poziție de putere (iar tu ai nevoie să guști această putere).

2. Ai decis, în copilărie, că nu vei primi niciodată ceea ce vrei.

Din perspectiva analizei tranzacționale, această decizie pune bazele unui scenariu de viață. Când erai mic, nevoile și dorințele tale au fost frustrate în mod repetat și te aștepti ca, mai târziu, fenomenul să se reproducă indefinit. Prin urmare, stabilești o relație de cuplu cu un partener care nu-ți va oferi niciodată ceea ce aștepti tu de la el, fie pentru că nu are, fie pentru că nu poate.

De exemplu, ai fost neglijată de tatăl tău și te orientezi inconștient spre un partener care te va neglija. Cu toate acestea, tu vei continua să crezi în capacitatea lui potențială de a iubi.

3. Te focalizezi pe nevoile partenerului tău pentru că nu ai curaj să-ți îndeplinești propriile visuri și aspirații iar cea mai bună cale de

a nu-ți recunoaște și accepta frica este să te preocupe, până la uitare de sine, dorințele, nevoile și potențialul celuilalt. Când ești foarte concentrat și absorbit de dezvoltarea partenerului tău, nu prea mai găsești timp și loc pentru a-ți evalua propriile neîmpliniri.

Este în regulă să-ți vezi partenerul dezvoltându-se într-o anumită direcție, să te aștepți să se schimbe sau să ai preferințe în raport cu devenirea lui ca persoană. Dar toate acestea răsar din iubirea pe care i-o porți pentru ceea ce este el ACUM. Ceea ce este el acum este DEJA satisfăcător pentru tine. **Dacă mai și evoluează va fi extraordinar.** Dar dacă aștepți să se schimbe pentru a fi fericit sau fericită, te rog, ia în considerare ideea că nu ai intrat în viața de cuplu ci într-o sală de cazino (și nu e ziua ta norocoasă).

### 3.6. Între tine și partenerul tău există o singură legătură importantă

Numită și “compatibilitate parțială”, acest tip de relație se referă la toate situațiile în care o anumită și puternică similaritate (a personalităților, a preocupărilor, a gusturilor) este confundată cu iubirea și armonia profundă.

Faptul că tu iubești la nebunie călătoriile (mai ales în străinătate) iar EL are exact aceeași pasiune nu vă transformă automat în cei mai potriviți parteneri. După 2 luni de călătorit împreună s-ar putea să descoperi că nu aveți nimic altceva în comun.

Faptul că tu ești o persoană foarte sociabilă, extrovertă și amatoare de contacte sociale numeroase iar EA, din acest punct de vedere, parcă e sora ta geamănă, nu e suficient pentru a asigura stabilitatea cuplului vostru.

Și dacă ai întâlnit-o pe ea într-o vacanță și ați petrecut 3 săptămâni fabuloase împreună, asta încă nu vă face un cuplu de invidiat. În situații cotidiene sau în condiții de stress e posibil să reacționați complet diferit și să vă faceți viața imposibilă.

Ești mai susceptibil să dezvolti o relație subminată, la un nivel mai adânc, de acest pattern atunci când:

❖ Vă întâlniți într-un mediu neobișnuit (vacanță, concediu, workshop, conferință, călătorie de afaceri);

- ❖ Sunteți angajați într-un proiect comun, care presupune muncă de echipă, o activitate laborioasă și solicitantă;
- ❖ Ceea ce vă leagă este o activitate extra-profesională, care nu aparține rutinei zilnice (cursuri de calculator sau de limbi străine, lecții de dans, patinaj, ski sau tenis, drumeții montane, teatru, jazz și muzică alternativă etc.);
- ❖ Vă întâlniți într-o situație critică sau neobișnuită (incendiu, cutremur, terapie de grup, cabinet stomatologic).

Desigur, este natural să fii atras de cineva în care te recunoști parțial, care este preocupat, ca și tine, de același lucru. Acea conexiune inițială poate constitui baza pe care se va construi o relație bogată, motivantă și înalt funcțională. Singurul pericol este să fii atât de captivat de acel unic lucru care vă leagă încât să nu poți observa și evalua celelalte aspecte ale relației voastre, aspecte care, în alte circumstanțe, te-ar fi făcut să te îndepărtezi în pas vioi.

Dacă tocmai ești angajat într-o astfel de relație, merită să-ți pui următoarele întrebări:

1. Ce altceva mai știu despre această persoană? Ce aspecte de compatibilitate mai există între noi?
2. În ce fel vine ea în întâmpinarea nevoilor mele profunde?
3. Ce s-ar întâmpla cu noi dacă ceea ce ne leagă acum nu ne ar mai lega în viitor?
4. Cum s-ar putea dezvolta relația noastră?

Răspunsurile oneste și complete vor micșora posibilitatea să fii rănit sau rănită și, de asemenea, vor reduce riscul de a provoca, fără intenție, suferință partenerului tău. Dacă tot ce urmărești este o aventură de sezon sau o poveste romantică de weekend, negociază obiectivul cu partenerul tău și profită de magia acestei întâlniri. Dar ia în considerare, te rog, ideea că nu există nimic mai excitant decât o relație care durează și evoluează.

### 3.7 Partenerul tău nu este disponibil

Un partener disponibil este acela care a pus punct altor relații anterioare, nu este căsătorit, nu este logodit, nu trăiește cu altcineva sau nu are relații sexuale cu altcineva. În două cuvinte: este "Avalabil".

„TĂU” și orice fel de alte explicații sau justificări, de genul celor  
sănătoase, au au nici un fel de valoare:

Îți promit că o voi părăsi în curând;

❖ Sau cu el dar să știi că nu îl mai iubesc;

Su am împreună dar nu avem raporturi sexuale;

❖ Nu am unde să mă mut acum;

❖ Sau cu ea doar de dragul copiilor;

Nu mă despart de el până când nu-mi găsesc o slujbă mai  
bună (și independența financiară);

❖ El știe de tine și nu are nimic împotriva.

Orcât de atrăgător, asigurator sau modern ar suna ceea ce îți  
spune, ceea ce voi trăii nu este o relație ci mai curând un amestec  
promiscuu și neclar de trăiri, gânduri, nevoi și aspirații ce aparțin de  
el puțin trei surse diferite. A avea o relație contaminată este ca și  
cum ai decora o casă împreună cu cineva, lăsând posibilitatea unei  
terțe persoane să vină noaptea și să mângâiească pereții, să amestece  
copselele sau să înlocuiască bucăți de tapet.

De ce faci asta?

1. Nu te respecți suficient pe tine. Nu crezi că ai dreptul la  
un partener “numai al tău” și te mulțumești cu ceea ce găsești.

2. Ți-e teamă de intimitate. Este mai convenabil să menții  
relații care nu te implică sau angajează profund. Nu poți tolera  
intimitatea probabil pentru că, atunci când ai făcut-o, ai fost rănit. E  
posibil, de asemenea, ca în copilărie teritoriul tău să nu fi fost  
respectat, fiind victima unui abuz fizic sau emoțional (“incest  
afectiv”). De atunci asociezi intimitatea cu suferința.

Dacă partenerul tău nu este disponibil, aceasta nu înseamnă  
că nu veți fi niciodată împreună, într-o relație sănătoasă. Dacă ții  
suficient la tine, îl vei notifica asupra acestui aspect. Mai departe e  
problema lui. Tot ce poți face tu e să îți ții telefonul deschis.

## CAPITOLUL IV

### DISTRIBUȚII ALE TENSIUNII EMOȚIONALE

#### 4.1 Natura și rolul emoțiilor

Emoțiile sunt expresii psihosomatice ale felului cum noi, oamenii, evaluăm caracterul binefăcător (constructiv) sau toxic (distructiv) al relațiilor noastre cu diferite aspecte ale realității. Aceste evaluări sunt ultrarapide și au loc la nivelul inconștient al psihicului.

Capacitatea emoțională este unicul instrument prin care un om află, în contextul cunoașterii și valorilor sale, ce anume este **PENTRU EL** și ce anume este **ÎMPOTRIVA LUI**. Cu alte cuvinte, **emoția este un RĂSPUNS-VALOARE**. Voi analiza pe îndelete această ultimă afirmație.

“O VALOARE este ceva ce omul caută să obțină sau să păstreze” (Rand, 1964). O valoare este un obiect al unei acțiuni. De fiecare dată când noi considerăm un lucru bun pentru noi, ca binefăcător într-un anumit fel (prin urmare, când gândim asupra unui lucru în termeni pozitivi), noi îl VALORIZĂM și, dacă circumstanțele și alți factori ne permit, încercăm să-l achiziționăm, să-l folosim sau să ne bucurăm de el. Acest lucru poate fi orice: un obiect, un eveniment, o idee, o persoană etc.

De exemplu, cineva valorizează mașinile și petrece mult timp studiindu-le, admirându-le, căutând să le dobândească. Altcineva nu dă doi bani pe mașini, dar valorizează puternic florile (le îngrijește și le crește ca pe niște copii). Un altul valorizează slab mașinile și florile, dar apreciază ca foarte importantă comunicarea umană, pe care caută să o înțeleagă și să o practice cât mai bine.

Pe de altă parte, când noi, gândind asupra unui lucru, îl evaluăm în termeni negativi (rău pentru noi), încercăm să-l evităm sau să-l distrugem. Pentru mulți dintre noi, de exemplu, gândacii de bucătărie sunt răi, motiv pentru care îi întâmpinăm cu Flit sau cu alte respectabile arme de distrugere în masă.

În sfârșit, mai multe lucruri pe care nu le evaluăm nici pozitiv, nici negativ, față de care suntem INDIFERENȚI și în raport cu care nu inițiem nici o acțiune. Unii cetățeni care nu votează, de exemplu, aparțin acestei categorii. (Nu mă pot abține să nu afirm despre alți cetățeni care nu votează că valorizează puternic lenea de a se gândi la viitorul lor.)

Spre deosebire de animale, omul nu este programat biologic pentru alegeri valorice. Aceasta înseamnă că omul E LIBER SĂ ALEAGĂ. El poate selecta valori consonante cu natura și nevoile sale (prin urmare, valori "BUNE", care îi asigură funcționarea și dezvoltarea optimă) sau poate selecta valori incompatibile cu nevoile sale (prin urmare, valori "RELE", care se opun prosperității sale și îl conduc la suferință). Indiferent însă dacă valorile îi servesc sau îi blochează viața, ele îi orientează acțiunile.

O primă alternativă fundamentală este oferită de biologie: PLĂCERE sau DURERE? Plăcerea este în mod natural experimentată ca o valoare pozitivă, deoarece susține viața, pe când durerea este un semnal al pericolului, o avertizare asupra unei disfuncții sau crize în procesul normal al vieții.

Avansând în universul valoric, copilul este pus în fața unei noi alternative fundamentale: DEZIRABIL sau INDEZIRABIL? Deoarece el face aceste alegeri în faza unei cunoașteri minime (dezvoltarea funcțiilor intelectuale fiind abia la început), multe din alegerile sale sunt proaste. Copilul care nu trăiește sentimentul siguranței și al ocrotirii își evaluează propriile nevoi și dorințe ca inacceptabile și se separă de ele, fracturându-și eul înainte de a-l fi consolidat și format. Obiectele care ar fi satisfăcut aceste nevoi sau aspirații devin, evident, indezirabile.

Mai târziu, un nivel mai înalt al inteligenței îi poate permite să-și modifice valorile și, o dată cu ele, sănătatea fizică, psihologică și spirituală. În cazul multora dintre noi, această POSIBILITATE nu este exploatată complet. Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reușite sau ratate. Sunt expresii ale maturității emoționale sau ale fixării pe diferite paliere ale dezvoltării psihologice. Apar dintr-o căutare activă a fericirii, pentru noi și pentru ceilalți, sau dintr-o străduință de a diminua durerea. Sunt

produsul unor eforturi constante de analiză critică și decizie rațională sau sunt absorbite necritic, de la figurile semnificative din jurul nostru. **Sunt consistente între ele sau se contrazic flagrant unele pe altele.** Sunt explicite, clare și prezente în conștiință sau sunt implicite, în afara câmpului conștiinței. Sunt suficient de flexibile pentru a fi schimbate și îmbogățite sau sunt rigide și absolute.

**Valorile noastre sunt rezultatul unor acte de gândire reușite sau ratate.**

Diferențele de apreciere valorică ale oamenilor traduc diferențele de perspective pe care aceștia le au în raport cu ei înșiși cu alți oameni, cu viața în general. Întrebările de bază ("Ce voi face cu viața mea?", **"Cine sunt eu și ce urmează să devin?"**, "Cu ce scop trăiesc?", "Ce înseamnă ceilalți pentru mine?") au primit deja răspunsuri timpurii în copilărie (vezi și teoria scenariilor de viață din analiza tranzacțională), iar aceste răspunsuri, adânc îngropate la nivel inconștient, influențează alegerile valorice. Valorile însele devin repere la care raportarea se realizează automat, în același fel în care coordonarea motrică sau verbală este automatizată.

Aceasta face ca, deși la nivel conștient să observăm cum emoția este consecutivă percepției, secvențele evenimentului psihologic să fie, de fapt, **PERCEPȚIE – EVALUARE – TRĂIRI EMOTIIONALĂ.** Evaluarea este practic instantanee și este rezultatul proceselor fabuloase din zonele inconștiente ale psihicului. Dar acesta nu este singurul factor explicativ al contactului diminuat al conștiinței umane cu procesele evaluative din spatele trăirilor afective.

Competența de a observa propriile procese mentale, fără a interfera cu ele, se dobândește în timp și adesea necesită o asemenea **forță a voinței și capacitate de concentrare**, încât mulți oameni aleg să se îndeletnicească pentru totdeauna cu lucruri presupuse mai bune. Câteva căi spirituale și, mai recent, unele curente terapeutice au pus la punct o serie de tehnici minunate de observare imparțială a curgerii mentale.

Nu este însă suficient să-ți lărgești aria de cuprindere a conștiinței, coborând în zone mai obscure ale ființei tale. Este

important și SĂ NUMEȘTI ceea ce observi și puțini dintre noi sunt  
capați pentru a utiliza cu rafinament funcția semiotică a  
limbajului.

Un experiment pe care îl fac, an de an, cu studenții  
ultăților de psihologie și asistență socială (deci cu viitori  
profesioniști) îmi confirmă ipoteza fără ca aceasta să mă bucure.  
Invitați să enumere, în câteva minute, toate trăirile emoționale pe  
care le cunosc (fie că le-au trăit direct, fie că au auzit de ele), puțini  
sunt cei care depășesc cifra 30. (Nu vrei să faci și tu exercițiul?). Am  
câștinat chiar opinii potrivit cărora nu folosește la nimic această  
competență lingvistică, având ocazia să experimentez astfel o trăire  
cu totul distinctă, și anume groaza. (Deși nu sunt milos din fire, le-  
am dat notă de trecere.) Și dacă aș cere și valorile din spatele  
răspunsurilor emoționale, mă gândesc eu acum? (Ptiu, ce gând  
indezirabil!).

Alți oameni nu și-au formulat niciodată valorile și credințele  
intr-un limbaj precis, motiv pentru care **conținuturile lor mentale  
nu sunt doar vagi, ci și ambigue.** (Notă pentru cei tineri: un  
conținut lingvistic este ambiguu dacă poate avea înțelesuri diferite și  
este vag dacă nu are un înțeles bine precizat; Termenul "leu", de  
exemplu, este ambiguu, pe când termenul "puternic" este vag; iar  
expresia "leu puternic" se referă, evident la o utopie). Valorile sunt  
APROXIMATE prin intermediul imaginilor și stocate sub nivelul  
conștiinței.

Alteori, emoția și operațiile de evaluare sunt complex  
intricate. De pildă, EL este supărat și știe că aceasta are legătură cu  
partenera lui. Are sentimentul că EA încearcă să-l schimbe, să-l facă  
mai bun decât este. Totuși, această atitudine este întemeiată, chiar  
EL considerându-și unele comportamente intolerabile. Ar vrea să-și  
exprime supărarea, dar observă că EA se simte deja disconfortabil și  
nu vrea să-i accentueze starea negativă. Toate aceste gânduri se  
ciocnesc în mintea lui, dar în conștiință nu apare decât o iritare  
nedefinită la adresa partenerei sale.

În multe cazuri, răspunsul emoțional pare să nu aibă nici o  
legătură cu ceea ce se întâmplă în fața ta. De fapt, legătura există, dar  
tu nu ești conștient de ea. De exemplu, simți față de cineva o  
antipatie difuză pe care nu ți-o poți explica. Omul e politicos și



spune lucruri interesante. Ceea ce te face să-l respingi sunt semnalele non-verbale (postura în care stă, intonația vocii etc.) pe care le procesezi inconștient.

Dar cel mai de temut mecanism psihologic ce descompune procesele evaluative de trăirile emoționale este REPRIMAREA. Nu putem admite să am îmbrățișat valori ce nu sunt neapărat prosoziale sau raționale și atunci le împingem sub pragul conștiinței, în zone greu accesibile acelei părți a Eului deschise spre evoluție.

De exemplu, consider că sunt un ins generos financiar cu cei din jur, dar mă descopăr bucurându-mă ori de câte ori fac economii. Sau: afirm că îmi admir cea mai bună prietenă pentru gândirea ei excepțională, dar mă încântă eșecul ei publicistic. Sau: susțin sus și tare că nu am prejudecăți etnice, dar mă înfioară ideea de a sta în autobuz alături de un rrom. Ori: cred despre mine că valorizez cinstea și corectitudinea, dar îi invidiez pe cei ce sparg codurile bancare, "subțind" conturile clienților.

Simpla percepție a unui obiect nu determină un răspuns emoțional și cu atât mai puțin conținutul unei emoții. Cea ce contează este SEMNIFICAȚIA VALORICĂ atașată obiectului perceput. Dacă sunt pe stradă și am o nevoie fiziologică intensă, o divizie de fotomodele nu mai reprezintă nimic în comparație cu o banală toaletă sau, la limită, un pom ceva mai ferit. Pe de altă parte, evaluarea diferită a semnificației unui același obiect perceput generează, în persoane diferite, răspunsuri emoționale diferite.

**Ceea ce contează este SEMNIFICAȚIA VALORICĂ atașată obiectului perceput.**

De exemplu, trei persoane îl privesc pe noul președinte ales. Prima se gândește că nu e la primul mandat (poate nici la al doilea, dar ce mai contează?), nu se așteaptă la nimic bun și simte o ușoară disperare (Tu erai?). A doua se gândește că face parte din partidul care l-a sprijinit și e bucuroasă. Iar a treia se gândește că, dacă sunt născuți în aceeași zi (chiar dacă nu în același an), poate va ajunge și ea măcar președinte de bloc – și simte mândrie.

Acordarea unor semnificații valorice diferite aceluiși obiect perceput conduce, după cum se poate vedea, la **răspunsuri**

**emoționale diferite.** Iar procesul de atribuire a unor semnificații valorice este, prin excelență, expresia calității gândirii unei persoane. Înțelegerea acestei legături subtile dintre capacitatea de a gândi și tipurile de răspuns emoțional ne poate face viața mult mai relaxată și mai calmă. (Și eu lucrez zilnic la asta, depistând, nu fără efort, limitele tragice ale puterii de judecată).

Când emoțiile puternice și persistente se ciocnesc de credințe și convingeri emoționale, ele semnalează **CONFLICTE NEREZOLVATE**. Stăruiesc asupra acestei idei, pentru a elimina o dilemă de care realitatea nu se scutește. De exemplu, un bărbat întâlnește o femeie, alta decât partenera lui stabilă, ce îl stârnește din punct de vedere sexual. Pentru câteva secunde, experimentează fantasma unei aventuri sexuale (sau are un vis erotic într-un din nopțile următoare). Pe de altă parte, relația cu partenera lui este armonioasă și sigură. Este acest om un depravat sau are motive să se îndoiască de caracterul pozitiv și complet al relației sale? Răspunsul este NU. Iar argumentul este următorul:

Mintea umană nu este suficient de antrenată pentru a subînținde, în fiecare clipă, întregul context al unei situații. Primul răspuns emoțional al bărbatului din exemplul anterior este produsul unei valorizări la care specia ne obligă (sperma trebuie împrăștiată pentru ca specia să se reproducă). Dar mai departe, bărbatul aduce în conștiință, (sau, mai exact, își extinde conștiința) contextul mai larg al vieții sale (o parteneră și o relație puternic valorizate). Dorința sa sexuală pentru o altă femeie de destramă, iar ceea ce rămâne este, eventual, o vagă amintire a acestui episod. Această experiență este naturală și nu are nimic impur în ea. Impure sunt doar reproșurile și culpabilitatea ce o însoțesc.

Evident, situația este complet diferită dacă bărbatul resimte puternic tentația și trece la acțiune. Dacă, după consumarea actului, nu trăiește nici un fel de culpabilitate, relația cu partenera lui este, cu certitudine, nesatisfăcătoare. Dacă se simte, totuși, vinovat, are ocazia să afle lucruri interesante despre el însuși (de exemplu, că este incapabil să protejeze și să dezvolte o relație profundă).

Revin, acum, la ideea conflictelor nerezolvate. Ceea ce apare ca o luptă între rațiune și emoție (adică una din cele mai frecvente idei pe care practica ni le-a supus atenției) este, de fapt, o

confruntare între două idei opuse. Numai că una dintre idei este **INCONȘTIENȚĂ! EMOȚIA TRADUCE ACEASTĂ IDEE ÎN PLAN CONȘTIENȚ.** Răspunsurile emoționale ne comunică informații prețioase despre noi înșine, asemenea unor mesageri devotați, și este o prostie să nu le acordăm o audiență. A-i asculta înseamnă, desigur, a fi deschiși către propriile noastre emoții, a le permite să intre în conștiință. Numesc această funcție a organismului **SPONTANEITATE EMOȚIONALĂ** și recunosc sincer că, deși am întâlnit mulți oameni până în clipa asta, foarte puțini erau capabili să o exerseze plenar. (Nu, nu sunt printre ei.)

Dar trăirea emoțiilor și recunoașterea naturii lor nu este suficientă. **Este nevoie de un travaliu intelectual (adică de o analiză psihologică) pentru a descoperi valorile ce le hrănesc.** Simbolic, valorile sunt asemenea unor rădăcini, iar răspunsurile emoționale sunt ceea ce crește deasupra solului (flori minunate sau buruieni, după caz). Aceste valori sunt necunoscute, fie pentru că s-au format și întărit în absența identificărilor verbale, fie pentru că au fost acceptate fără discriminare.

Abia după ce valorile sunt aduse în lumina conștiinței Eul își poate asuma o nouă poziție de viață, modificându-le, conciliindu-le cu valori deja existente sau renunțând la ele. Aceasta este **CHEIA REZOLVĂRII CONFLICTELOR** și, după credința mea, dacă fazele 1 (acceptarea emoțiilor în conștiință și identificarea lor) și 3 (opțiunea valorică deplin conștientă) sunt mai accesibile, pentru a doua fază (analiza psihologică), în absența unei intuiții excepționale (și am întâlnit cazuri!) prezența unui specialist este **INDISPENSABILĂ.** Un specialist nu este cineva care și-a rezolvat toate conflictele (anunț: nici nu există așa ceva!). ci o persoană care e conștientă de conflictele sale, care le poate controla pe timpul lucrului terapeutic și care, bineînțeles, are o minte suficient de fină pentru a descâlci, alături de clientul său, ghemul complicat al vieții sale subiective.

## 4.2 Aspecte motivaționale ale tensiunii emoționale

Așa cum aminteam undeva mai sus, mecanismul plăcere-durere asigură funcționarea biologică de bază. Plăcerea este o compensă pentru acele acțiuni ce îi permit vieții să înflorească. Durerea este o sancțiune pentru acele acțiuni ce neagă viața sau o limitează. Plăcerea stimulează o acțiune viitoare similară, durerea împinge spre o acțiune viitoare diferită.

Din acest punct de vedere, al programării biologice, alegerile nu sunt posibile. Programarea valorică, în schimb, este realizată nu de natură, ci de noi înșine. Aici rezidă **marea frumusețe**, dar și marele pericol al umanității noastre recent dobândite.

Pe termen scurt, organismul face față valorilor iraționale. Pe termen lung însă, după ce își epuizează energia, cade victimă propriei sale logici funcționale. Un om ale cărui valori sunt în mod consistent iraționale (contrare, adică, nevoilor sale legitime) încetează a mai exista.

Plăcerile numite de Freud “orale” (a bea, a mânca, a fuma), când sunt urmărite dincolo de limite rezonabile, conduc la consecințe distructive. Aceste consecințe sunt, de altfel, semnul cel mai ușor recognoscibil (și adesea tardiv) al valorilor iraționale. Nu este deloc neașteptat pentru un alcoolic sau un dependent de droguri să își piardă slujba, să își nenorocească încet, dar sigur, sănătatea, să își îndepărteze soția și copiii sau să piardă orice fel de respect de sine. Chiar dacă alți oameni îl fac atent la comportamentele sale iraționale (derivate din valorile sale iraționale), ultimul cuvânt îl are, întotdeauna, natura.

Dacă durerii fizice îi este admisă, fără comentarii, valoare de supraviețuire (și n-am cunoscut încă nici un adult, oricât de puțin instruit, care să considere, de exemplu, durerea de dinți ca semn binefăcător al unei alimentații și igiene corecte), nu de același tratament se bucură durerea psihologică. Deși DUREREA PSIHOLAGICĂ (anxietatea, tristețea, regretul) este pentru psihic ceea ce este DUREREA FIZICĂ pentru organism, există destui oameni care eșuează în a o interpreta ca un semnal de alarmă. Asta înseamnă că o valoare irațională, fatală pe termen lung și periculoasă chiar și pe termen scurt este: “Nu contează ceea ce simți.” Este ca și

cum, rătăcit pe munte în toiul nopții, un turist ar arunca lanterna și harta cu traseul corect, considerând că nu contează pe unde merge atâta vreme cât merge, deși o prăpastie bine ascunsă sau un urs neprietenos nu sunt chiar scopurile unei vacanțe.

Aspectul motivațional al trăirilor emoționale este și mai limpede dacă reușim să înțelegem că orice emoție conține un germene al acțiunii, o orientare sau o tendință de a acționa într-un anumit fel. Când EL o iubește pe EA, acțiunea la care această emoție îl predispune este apropierea și contactul cu ea. Dacă EA se teme de EL, tendința ei este de a se îndepărta sau de a-l evita. Iar dacă EL o iubește și o evită totuși, aceasta nu înseamnă că impulsul pentru contact nu există, ci că el este contrabalansat și depășit de un alt impuls, generat de altă valoare: (de exemplu: "Are o condiție socială superioară. Nu e de nasul meu.") Valorile incită la acțiune și același lucru îl fac răspunsurile valorice ale psihicului, adică trăirile emoționale.

Aparent, unele trăiri nu impulsionează organismul spre acțiune. Când ești foarte trist, de exemplu, nu ai nici un chef să te plimbi, să ieși cu prietenii, uneori nici să mănânci. Există emoții care inhibă sau blochează acțiunea. Acestea sunt tot acțiuni, dar NEGATIVE. Ele conduc la pasivitate, izolare, retragere, reverie, reiterări ale evenimentului neplăcut.

Deși toate emoțiile sunt alimentate de aprecieri valorice, nu orice judecată de valoare conduce la o trăire emoțională. De exemplu, dacă EL, stând la televizor, află de o acțiune umanitară în favoarea copiilor abandonati, o poate aprecia ca "bună" sau "remarcabilă" fără să trăiască o emoție deosebită în raport cu ea. Dar dacă aceeași acțiune este proiectată și organizată de EA, EL se simte mândru pentru partenera sa. Care este diferența? Trăirile emoționale sunt experimentate atunci când evaluările sunt conectate cu viața noastră, pe care o implică într-un fel sau altul. Evaluările nerelevante pentru viața și acțiunile noastre conduc, cel mult, la emoții difuze, de intensitate redusă.

Faptul că valorile determină CONȚINUTUL și INTENSITATEA trăirilor emoționale este și mai evident în cazul fricii. Frica este experimentată atunci când un pericol este sesizat (în prezent sau doar anticipativ), iar anumite acțiuni ar putea sau ar

trebuie să fie făcute. De exemplu, după o ceartă violentă, EA experimentează frica de abandon, pe baza a cel puțin două premise: EL a plecat și e posibil să nu se mai întoarcă (1) dacă EA nu întreprinde nimic (2). Dacă EA ar fi fost convinsă că nici o acțiune nu mai este posibilă (pentru că el a plecat din țară și nimeni nu-i știe noua adresă), ceea ce va experimenta nu va mai fi teama de abandon, ci tristețea. (Profit de ocazie pentru a releva acest aspect interesant din structura fricii: oriunde există incertitudine sau nesiguranță, există și frică; frica este cu atât mai redusă cu cât o persoană are o cunoaștere mai bună a acțiunilor de întreprins și o putere mai mare pentru a le iniția).

Ideile și valorile contradictorii pe care un om le posedă și le susține conduc la **conflicte emoționale** teribile uneori. Ele dinamitează circuitul VALOARE-EMOȚIE-ACTIUNE, iar posesorul lor se simte, în cel mai bun caz, dezorientat (iar în cel mai rău, Eul se rupe datorită tensiunii emoționale insuportabile). Marii creatori au exploatat admirabil acest principiu psihologic și nici micii creatori (de telenovele, de pildă) n-au rămas mai prejos.

Exemplu: EL este un preot catolic foarte respectat și iubit în comunitatea pe care o păstorește. A jurat să îi fie devotat lui Dumnezeu. EA, mult mai tânără, are un farmec misterios. Mai departe, știi și tu...

Conflictele valorice scurt-circuitează viața psihologică prin intermediul mecanismelor emoționale care **traduc evaluările (EVENIMENTE ALE CONȘTIINȚEI) în fapte și acțiuni (EVENIMENTE ALE REALITĂȚII)**. Tranziția de la subiectiv (emoții) la obiectiv (acțiuni) seamănă cu tranziția de la socialism la capitalism. Unele țări n-o reușesc niciodată (țările de față se exclud!).

Deși nu sunt sigur, sper că înțelegi în ce fel bucuria sau suferința depind de noi înșine și nimeni altcineva **NU ESTE RESPONSABIL PENTRU ELE**. Noi ne alegem valorile, conștient sau inconștient, și nimeni nu este responsabil pentru alegerile noastre. (Când această idee e înțeleasă deplin, ea dă fiori pe șira spinării). Valorile selectate pun în mișcare mecanismele emoționale tot așa cum un vizitiu pune în mișcare caii unei trăsurii. Dacă vizitiul e TREAZ, caii ne vor trage în direcția cea bună. Dacă e beat sau

adormit, direcția cea bună aparține domeniului probabilistic. Apropo, ai trecut cu bine de chestiile astea din matematică?

**Noi ne alegem valorile, conștient sau inconștient, și nimeni nu este responsabil pentru alegerile noastre.**

### 4.3. Reprimarea emoțiilor

Reprimarea este un mecanism inconștient prin care accesul în conștiință al anumitor amintiri, gânduri sau evaluări este interzis. Deși, într-o exprimare mai lejeră, aș putea spune că și trăirile emoționale sunt reprimare, DE FAPT ceea ce este reprimat se referă fie la evaluările care le dau naștere, fie la identificările categoriale (de tip cognitiv, deci) ale naturii emoțiilor.

Prin excelență, **emoția este ceva ce simți, ceva ce te mișcă** (din latinescul “movere” – a mișca). Reprimarea trăirilor emoționale înseamnă, prin urmare, unul sau mai multe din următoarele 5 lucruri:

- ❖ reprimarea CUNOAȘTERII emoției pe care o simți
- ❖ reprimarea cunoașterii amplitudinii și intensității emoției experimentate
- ❖ reprimarea cunoașterii obiectului ce trezește emoția
- ❖ reprimarea înțelegerii valorilor ce stau la baza răspunsului emoțional
- ❖ reprimarea conștienței existenței unei emoții (pentru că nu sunt conștient de trăirea pe care o am, afirm, nonșalant, că nu simt nimic)

**Exemple:** Ea este muziciană și este premiată la concursul internațional la care participă. EL, muzician la rândul lui, se află într-o competiție inconștientă cu ea. La auzul vestii, el afirmă că se bucură, reprimându-și conștiința sentimentului de invidie (“Ea a câștigat. Este mai bună ca mine. O invidiez.”)

EL își susține licența și nu reușește să promoveze examenele. EA, care l-a sprijinit tot timpul facultății, adesea sacrificându-se pentru el, afirmă că este “puțin dezamăgită” când, de fapt, este aproape distrusă (dar reprimă conștiința acestui fapt).

EA află despre EL, care îi oferise numeroase dovezi de loialitate, că o înșală de mult timp. Starea pe care o are o numește “tristețe”, dar ceea ce refuză să admită este sentimentul puternic de a fi manipulată și trădată.

EA are o relația extraconjugală de foarte scurtă durată, de care EL nu știe. Își reprimă sentimentul de vinovăție și declară că este iritată de faptul că soțul ei o neglijează.

În toate aceste cazuri, **CONȘTIENȚA TRĂIRILOR ESTE BLOCATĂ**. Este ca și cum, dacă am asemena spațiul conștient cu ecranul unui cinematograf unde rulează un film, anumite scene pur și simplu nu ar apărea pe ecran, datorită intervenției operatorului din camera de proiecție. Anumite gânduri, idei sau trăiri nu apar în conștiență în același fel în care anumite scene din film nu apar pe ecran. Echivalentul psihic al operatorului este mecanismul reprimării. Acest mecanism este involuntar și e diferit de mecanismul suprimării, care este dirijat de la nivelul voinței conștiente ( de exemplu, dacă uneori îmi trece prin cap gândul că sunt un om de afaceri ratat, lupt împotriva lui și îl îndepărtez, atribuind eșecurile mele exclusiv circumstanțelor exterioare; în cazul reprimării, acest gând nici măcar nu mai apare, deși toate afacerile au falimentat și sunt dator vândut).

Mecanismul reprimării este, într-un fel, încorporat în natura psihicului datorită capacității umane de a procesa automat informația, datorită caracterului selectiv al conștienței (atât la nivel perceptiv, cât și la nivel conceptual, stimulii și elementele sunt discriminate și tratate separat unele de altele, într-o manieră lineară - de la unul la altul - și nu globală\_ și datorită existenței gradelor de conștiență (**CLARITATEA MENTALĂ variază pe o scală de la “foarte puternică” la “foarte slabă”** ).

Un element se poate afla în câmpul conștiinței, dar undeva la periferie. El poate fi adus în centrul conștiinței dacă noi DECIDEM să ne focalizăm atenția asupra lui. De exemplu, pot avea sentimentul difuz că nu am înțeles o demonstrație matematică și hotărâsc să-l explorez, reluând demonstrația și observând cu mare atenție unde înțeleg și unde doar mi se pare că înțeleg. De asemenea, pot decide să nu reiau demonstrația deoarece cred despre mine că sunt atât de



dotat pentru matematică încât e imposibil să nu înțeleg o teoremă banală.

Mecanismul reprimării este activat de comenzi sau interdicții emise de Eu, fie din zona inconștientă a acestuia, fie din zona conștientă (suprimarea care, repetată suficient de mult, devine reprimare). Conținuturile psihice reprimare sunt cele dureroase sau amenințătoare.

**Exemplu:** EA a fost implicată în jocuri sexuale cu fratele ei atunci când erau copii. De câte ori această amintire revenea, ea se simțea vinovată. A început să o alunge din conștiință de câte ori apărea până când, dintr-o bună zi, n-a mai apărut. A fost uitată ca și cum n-ar fi existat niciodată. Interdicția apariției amintirii amenințătoare în conștiință s-a automatizat.

În cuplu, reprimarea trăirilor emoționale conduce la consecințe devastatoare: dispute inconștiente pentru putere, acumularea ostilității, împietrire sau rigiditate emoțională, ruperea violentă a relației.

Orice emoție reprimată, prin **potențialul ei energetic blocat**, perturbă echilibrul energetic general și determină apariția și amplificarea tensiunii emoționale în diferite zone ale psihicului. Fie ca și cum, într-un complex sistem de conducte ce asigură irigarea unei culturi, din cauza diferitelor blocaje sau fisuri, la plante nu mai ajunge cantitatea necesară de apă. Din acest motiv plantele nu se mai dezvoltă normal. În același fel, relația psihologică suferă și se "ofilește". **Pentru ca apa (energia emoțiilor) să ajungă la suprafață, este nevoie de conducte de transport curate (fără reziduuri pe pereți) și întregi (fără scurgeri).** În plan psihologic, absența reziduurilor și scurgerilor înseamnă absența reprimării. Evident, există și momente când alimentarea cu apă trebuie oprită, dar aceste acțiuni sunt controlate conștient. Echivalentul lor este SUPRIMAREA temporară a exprimării anumitor gânduri sau emoții, evaluate ca nepotrivite pentru acel moment. De exemplu, dacă la o petrecere ți se pare că partenera ta a uitat de tine și ceea ce simți este o enervare vizibilă, este mai înțelept să nu-i faci imediat o "scenă" și să-i comunici calm fie mai târziu, la petrecere (dacă o mai vezi!), fie acasă, ceea ce ai simțit. Esențial este să suprimi temporar (iar pentru asta ai nevoie de o anumită forță a Eului) și nu să reprimi.

Există prin urmare o relație de cauzalitate directă între reprimarea trăirilor emoționale și distribuțiile anormale ale tensiunii emoționale în cuplu, iar noi, oamenii, am dobândit o ciudată expertiză în eludarea ei (mai bine zis, o tratăm ca și cum n-ar exista). Iar cele două mari modalități de reprimare a emoțiilor sunt următoarele:

1. Reprimarea are loc ÎNAINTE ca emoția să fie experimentată, prin negarea valorii ce ar genera-o (în contact, evident, cu un obiect).

2. Reprimarea are loc ÎN TIMPUL/DUPĂ experiența emoțională, prin blocarea cunoașterii stării experimentale.

**Exemple:** Observându-l din copilărie pe tatăl său, EL și-a cultivat ideea că bărbații sunt puternici și curajoși, iar femeile, slabe și fricoase. Devenit adult, adoptă un comportament erotic de cuceritor, face numeroase victime și evită să se angajeze serios într-o relație. EL își reprimă teama că o parteneră intimă i-ar putea descoperi punctele slabe, menținându-și astfel imaginea de "macho". Totuși, prețul plătit pentru această imagine este un gol interior tot mai insuportabil, motiv pentru care solicită o intervenție terapeutică. Evident, unui bărbat.

EA nu o poate suferi pe sora ei, mult mai dotată intelectual, dar se comportă ca și cum ar admira-o pentru aceste daruri. Când sora ei se căsătorește cu un partener pe măsură, EA pare cea mai fericită. Totuși, când află de moartea neașteptată a cumnatului ei și vede durerea fără margini a surorii sale, nu simte aproape nimic. Își spune, mințindu-se, că durerea este prea puternică pentru a putea plânge. În realitate, ceea ce simte dar reprimă este bucuria crudă la vederea suferinței surorii invidiate.

EA renunță la o carieră promițătoare deoarece EL vrea copii și o familie clasică. După un timp în care își crește cu devotament copiii, ea își aduce aminte de visurile neîmplinite și talentul irosit. Dezvoltă resentimente față de soțul ei, pe care le reprimă. Dar tensiunea inconștientă dintre cei doi se reflectă în relația sexuală, care devine mecanică și plictisitoare.

Iar dacă modalitățile de reprimare sunt cele enunțate mai sus, cele mai funeste **două erori** care le provoacă sunt:

## 1. EMOȚIILOR LE ESTE ATAȘAT UN CARACTER MORAL.

Cu alte cuvinte, dacă simți atracție sexuală pentru o altă femeie ești, bineînțeles, un depravat (când, de fapt, ai putea fi un bărbat cu o sănătate sexuală excelentă). Sau: dacă te înfurie un bărbat care ți se adresează ireverențios ești, bineînțeles, o impulsivă și o nestăpânită (când, de fapt, ai putea fi o femeie conștientă de respectul ce-l meriți ca ființă umană). Sau: dacă îi urăști pe cei care promovează, prin mass-media, parfumurile fine (pe care soția ta cheltuiește sume incredibile) ești, bineînțeles, un limitat (când, de fapt, ai putea fi un bun decodificator al manipulării prin reclame).

În cazul în care conținutul emoțional ar constitui un criteriu moral, reprimarea ar fi, într-adevăr, înalt dezirabilă, iar consecințele ei, desigur, dezastruoase. Din fericire, Dumnezeu nu are o inteligență atât de reprimată (ca să nu spun altfel). Ceea ce determină statura morală a unui om nu este calitatea emoțiilor sale, ci **CALITATEA ATITUDINILOR FAȚĂ DE EMOȚIILE SALE**. Această ultimă calitate este expresia fină a dezvoltării inteligenței sale discriminative. Puterea de judecată și perspectiva asupra vieții sunt sub controlul conștient al Eului, iar omul este responsabil pentru ele. Un om nu poate fi acuzat, sub nici un motiv, pentru ceea ce simte, dar poate fi condamnat **DACĂ ACȚIONEAZĂ** în spiritul a ceea ce simte, provocând distrugerii în el și în jurul lui (de exemplu, dacă, urându-și partenera pentru că l-a trădat, o agresează sălbatic).

Poate că ți se pare (încă) ciudat, dar este OK să experimentezi orice fel de emoție, inclusiv cele numite, nefericit, "negative". **NU ESTE OK SĂ ACȚIONEZI ÎN BAZA LOR. DE ASEMENEA, NU ESTE OK SĂ NU ÎNCERCI SĂ LE EXPLOREZI**, pentru a descoperi și, eventual, corecta ceea ce le face să apară.

## 2 A RESIMȚI O EMOȚIE ESTE TOTUNA CU A ACȚIONA ÎN SENSUL EI

Un om rațional nu se încredințează orbește unei emoții sau unei dorințe. Conduita sa adecvată constă în a le observa calm și a

înțelege, fără a se teme sau a se simți vinovat, cât de justificate sunt. Dacă, în anumite circumstanțe, nu are timp suficient sau abilitatea necesară pentru a le înțelege complet, el poate acționa în spiritul lor, fiind însă pregătit SĂ ACCEPTE ORICE FEL DE CONSECINȚE (adică, să nu facă pe altcineva responsabil pentru o alegere care i-a aparținut: aceea de a acționa conform emoției experimentate).

Conținuturile reprimite nu dispar din psihic. Ele strică echilibrul funcțional al acestuia și revin în conștiință în cele mai variate și indirecte feluri. Semnalele cele mai clare ale reprimării trăirilor emoționale sunt prezența unor dorințe și trăiri ce par a nu avea nici o explicație ("Mă enervează ceva la El și mi-e imposibil să-mi dau seama ce, pentru că se comportă impecabil") și prezența unor contradicții între propriile dorințe, acțiuni sau răspunsuri emoționale ("Îmi vine să o șicanez, dar după ce o fac, regret imediat").

Preocuparea pentru a detecta aceste semnale este crucială pentru îndepărtarea ulterioară a blocajelor mentale specifice proceselor de reprimare. Uneori țesătura internă este atât de complexă încât e nevoie de un terapeut competent. Alteori sarcinile sunt mai simple. Indiferent însă de textura psihologică, înțelegerea ei este necesară. Cunoașterea pe care o dobândim nu conduce întotdeauna la beatitudine. Dar **ignoranța nu conduce niciodată.**

## CAPITOLUL V

### REGIMURI DE DETENȚIE A IUBIRII

#### 5.1. Eroarea judiciară

Atât în relația de cuplu, cât și în alte relații semnificative, natura umană, în mod esențial creatoare, atunci când este negată conduce la o consecință curioasă: în loc să construim și să creăm ceva pentru noi sau pentru un “altul semnificativ”, construim ceva împotriva noastră: ZIDURI. Capacitatea de a iubi, alături de alte aspecte profunde ale ființei noastre, rămâne izolată în această neobișnuită închisoare emoțională de construcție proprie. Ascunși în spatele zidurilor, trăim o dublă imposibilitate: nici nu manifestăm iubirea de care suntem capabili, nici nu primim afecțiunea pe care o dorim și la care visăm.

Ți-e neclar sau te îndoiești că și tu deși expertiza în domeniul anti-construcțiilor? Iată câteva repere:

- ❖ Pretinzi că totul este în regulă atunci când ceva te irită sau te deranjează.
- ❖ Te judeci cu severitate și ești, de departe, cel mai neînduplecat critic al tău.
- ❖ Ai senzația că nimeni nu te cunoaște și nu te înțelege.
- ❖ Refuzi să ceri ajutorul atunci când, deși te-ai străduit, nu poți rezolva o problemă.
- ❖ Nu soliciți ceea ce dorești sau ceea ce ai nevoie din teama de a fi refuzat (nu știi să-l accepți pe Nu”).
- ❖ Te afirmi și îți demonstrezi puterea în permanență.
- ❖ Îți place sau nutrești o mare afecțiune pentru cineva, dar nu exprimi aceste trăiri. Uneori pretinzi că nici nu există.
- ❖ Te retragi și nu mai comunică dacă ești criticat sau dezaprobat.
- ❖ Consacri muncii și altor tipuri de activități mult mai mult timp decât celor pe care îi iubești.
- ❖ Îți sancționezi partenerul fără a discuta cu el greșeala comisă.

❖ Îl suspectezi pe cel care se poartă cu tine cu multă grijă și considerație, întrebându-te ce vrea de fapt.

❖ Nu îți găsești timp pentru a le scrie sau telefona celor dragi aflați departe de tine.

❖ Te comporți cu cei care te-au rănit ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

❖ Nu îi mângâi și nu îi săruți pe cei pe care îi iubești.

Dacă nu te regăsești în nici unul din modelele comportamentale de mai sus, cred că îți pierzi vremea citind această carte. (Dar te rog să mă contactezi, ca să te pot atinge și să urlu: ESTE!)

Dacă iubirea este ceva atât de înălțător, de fundamental și gratificant, de ce o trimitem la închisoare? Răspunsul este unul singur: **TEAMA! Conștient sau inconștient, nu îi permit iubirii să înflorească în viața mea deoarece mă tem că într-o bună zi o voi pierde și atunci voi fi RĂNIT/Ă.** Asociez iubirea cu suferința și, pentru a mă proteja de ultima, mă protejez și de prima. (Deșteaptă mutare, nu-i așa?)

De unde provine această frică de iubire sau, mai exact, de pierdere a iubirii? Cu siguranță nu ne naștem cu ea. Un bebeluș are o încredere totală în iubire. O acceptă fără condiții și se bucură de ea fără să se sature. Și atunci, cine sau ce inițiază și întreține neîncrederea în iubire? Evident, toate evenimentele vieții noastre în care am oferit afecțiune și am fost criticați, pedepsiți sau respinși.

De câte ori am fost răniți și am asociat această trăire, într-un fel oarecare, cu iubirea oferită, tendința și disponibilitatea de a iubi s-au diminuat încă puțin. Când dragostea este însoțită de respingere, devalorizare, luptă, nerecunoaștere, obligație sau sacrificiu, la ce bun să mai iubești? Mai bine întărești zidurile dincolo de care iubirea este condamnată la detenție. **Inima este delicată și neștiutoare, iar misiunea minții este să o protejeze.** Prin urmare, cu cât mintea este mai puternică, cu atât detenția este mai prelungită și posibilitatea de grațiere exclusă. Mintea este asemenea unui gardian, cu atât mai aspru și greu de convins cu cât deținutul a săvârșit mai multe boacăn.

Totul este însă o mare neînțelegere. Paradoxal, deținutul nu o comis nici o infracțiune, este PUR CA LACRIMA. (Stai ușor, nu te ambala!) Între actul de a iubi și suferințe nu există nici o legătură. repet: **NICI O LEGĂTURĂ!** (Da, sunt conștient de ce scriu.)

Atunci când iubești, nu te aștepti să primești ceva în schimb, nu te aștepti să vină cineva să-ți spună: "Mulțumesc!" sau să te premieze. Faptul de a iubi este o binecuvântare pentru tine, chiar dacă celălalt nu îți primește iubirea. Ceea ce te face să te simți fericit și extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască. Ești asemenea unei flori fericite de șansa ca parfumul ei să se răspândească în jur. Dacă aerul sau vântul știi ceva despre asta, pentru ea contează mult mai puțin.

**Ceea ce te face să te simți fericit și extraordinar de viu este curgerea iubirii, posibilitatea ca energia ta să se exprime, să se reverse în exterior, să se dăruiască.**

**PUR ȘI SIMPLU ESTE BINE ATUNCI CÂND IUBEȘTI.** Problemele apar atunci când pui condiții, când te aștepti ca celălalt să se comporte într-un fel sau altul. Dacă nu îți îndeplinești așteptările, iubirea ta se micșorează sau dispare, iar tu te simți rănit/ă. Sesizezi legătura? **SUFERINȚA APARE NU ATUNCI CÂND IUBEȘTI, CI ATUNCI CÂND NU MAI IUBEȘTI.**

Când iubești în mod autentic, ceea ce este important este să oferi, să împarți cu celălalt, să dăruiești. Accentul cade nu pe ceea ce primești, ci pe ceea ce oferi. Atunci iubirea nu este o relație, ci o stare interioară.

Exemplu: EA îl iubește pe EL. Niciodată nu a fost mai fericită. Simte că EL este exact ce îi trebuie. Adoarme gândindu-se la EL, tânjește să fie împreună cu el și s-ar săruta la nesfârșit, dacă n-ar trebui să meargă la slujbă sau la școală. dar el începe să-i critice preferințele vestimentare: cutare bluză i se pare prea închisă la culoare. cutare fustă prea scurtă, cutare tricou, frivol. Ea se simte dezamăgită, neapreciată și se întreabă de ce trebuie să sufere din iubire.

Ce se întâmplă, de fapt, la nivel psihologic? Așteptarea ei inconștientă este ca gusturile lor să fie identice. Îi vine greu să accepte opțiunile lui diferite în materie de vestimentație și le interpretează ca o critică. În felul acesta, o a doua așteptare este frustrată: aceea ca bărbatul iubit să nu o critice. Dubla frustrare conduce la un BLOCAJ al iubirii și exact acest blocaj este resimțit emoțional ca dureros.

Iubirea ne pune în contact cu cea mai profundă forță din noi înșine (Sinele – centrul nostru spiritual) și **slăbirea sau întreruperea**

acestui contact este experimentată ca suferință. Contactul cu Sinele ne deschide către experiențe de o mare profunzime și intensitate și este de așteptat ca atenuarea sau blocarea acestui contact să fie fenomene dureroase.

## 5.2. Dispozitivele de alarmare

Cu cât iubirea este mai frecvent și mai crud osândită, cu atât pericolul ce pasc relația de cuplu sunt mai mari și mai numeroase, cel mai devastator fiind, desigur, distrugerea relației. Din fericire, există o serie de semnale ce anunță dificultățile relaționale neconștientizate. Cunoscute și urmărite, ele acționează asemenea unor **alarme ce atrag atenția Eului conștient asupra tensiunilor și conflictelor din cuplu**. Iată câteva dintre ele:

1. Nu mai există atracție sexuală. Eviți contactele sexuale sau transformi sexul într-o experiență mecanică.

Este unul dintre cele mai puternice semnale. Viața sexuală este o oglindă a relației tale emoționale, o oglindă de mare fidelitate dintr-un motiv foarte simplu: **CORPUL NU ȘTIE SĂ MINTĂ**. Dacă la începutul relației, funcțiile tale sexuale erau sănătoase și puternice, iar acum par a fi slăbit (iar tu încă nu ai bătut suta de ani), problemele sexuale sunt, aproape sigur, expresii simbolice ale unor tensiuni, crize sau frustrări din alte zone ale vieții de cuplu. Neputințele, insuficiențele sau conflictele din alte teritorii ale relației se manifestă în pat. Este ca și cum ceva profund din tine te-ar trage de mânecă, semnalându-ți că este ceva în neregulă în viața ta.

De aceea, toate tehnicile recomandate de psihosexologi sau de profesioniști ai amorului sunt sublime și cu totul nefolositoare dacă nu sunt însoțite de intervenții terapeutice. Excitația sexuală este un barometru minunat și de o mare precizie, indicând calitatea relației tale. Nu spun că înaintarea în vârstă nu este asociată cu o anumită diminuare a răspunsului sexual (dar nu cu absența lui!). Natura are și ea drepturile ei. Vreau doar să te fac atent la acest excepțional (și simplu!) instrument de cunoaștere: excitația sexuală ca metaforă corporală a echilibrului emoțional din cuplu.

2. Simți impulsul de a te delimita de partenerul tău, acționând singur/ă acolo unde altă dată acționați împreună.



Este ca și cum ai căuta mai mult spațiu, deoarece prezența lui a ajuns să te sufocă sau să te incomodeze. De exemplu, dacă altă dată ieșeați împreună pentru a lua masa în oraș, acum ieși cu altcineva sau nu mai ieși deloc. Dacă altă dată îl consultai înainte de o investiție, acum nu o mai faci. Dacă altă dată nu concepeai un sfârșit de săptămână fără el, acum te bucuri când lipsește. Iar dacă vă uitați împreună la un film, comentându-l aprins după aceea, acum ai deja propriul tău televizor.

3. Observi că privești tot mai des sau chiar ești atrasă de persoane de sex opus, pe care le compari cu partenerul tău.

Nu este nimic anormal să apreciezi profilul fizic, afectiv, intelectual sau spiritual al unei alte persoane decât partenerul tău, dar este alarmant să fii în căutarea acestor persoane. Ceva trebuie să-ți lipsească, ești de acord? Situația devine mult mai ușoară dacă identifici ceea ce ai nevoie și partenerul tău nu (mai) îți oferă. Și este onest, desigur, să-i comunici ceea ce ai început să cauți la alții.

4. Realizezi că nu-l poți ierta pentru anumite lucruri sau acțiuni săvârșite și te întristezi/te superi când îți amintești de ele.

Când situațiile emoționale din trecut sunt finalizate, ele se închid și nu mai reapar în conștiință decât, eventual, pentru a te informa asupra trecutului (evenimente și stări), dar fără a reactiva acele stări. Imposibilitatea de a ierta, științific numită RESENTIMENT, arată, fără greș, retragerea gradată a iubirii. În plus, când tolerezi frustrările, dar simți și ranchiuna, **furia se interiorizează** și declanșează o serie de complicații: tulburări de somn sau de alimentație, dureri de cap, afecțiuni ale pielii, impuls sexual scăzut, depresii nervoase.

5. Te gândești tot mai mult la trecut, amintindu-ți începutul fermecător al relației sau relații care au precedat-o pe cea actuală.

6. Ai fantezii sexuale cu alte persoane.

Semnalul indică ALERTĂ MAXIMĂ dacă, în timp ce consumi relația sexuală cu partenerul tău, îți imaginezi că ești în pat cu altcineva.

7. Ai un prieten sau o prietenă foarte bună, de care te simți atât de apropiat încât îi împărtășești cele mai intime gânduri și trăiri ale tale. Te simți înțeles și sprijinit într-o manieră de care ești convins că partenerul tău nu o poate atinge.

8. Critica la adresa partenerului tău a devenit mai frecventă și mai tăioasă. Într-o altă variantă, te critici și te culpabilizezi pe tine însuși/însăși.

9. Petreci majoritatea timpului liber cu alți prieteni sau în activități care îl exclud pe partenerul tău.

10. Dezvolți o formă oarecare de dependență (de alcool, de tutun, de jocuri de noroc, de droguri, de dulciuri)

11. Nu te mai preocupă felul cum arăți. Neglijezi igiena personală. Te îmbraci neatrăgător și colecționezi cu pasiune kilograme de țesut adipos.

12. Nu îți mai mângâi partenerul cu afecțiune sau ești inertă și apatică dacă el are inițiativă. Uii să-l mai îmbrățișezi.

13. Nu îl mai lauzi și nu îi mai apreciezi părțile pozitive.

14. Eviți să comunici într-o manieră deschisă. Nu îl mai faci părtaș la avantajul emoțiilor, gândurilor, dorințelor sau atitudinilor tale.

15. Petreci tot mai mult timp la servici, încărcându-ți deliberat programul de muncă.

16. Nu mai ai inițiative de petrecere a timpului într-o manieră romantică și respingi propunerile lui, invocând diferite motive.

17. Nu îl/o ascuți atunci când îți vorbește sau simulezi interesul.

18. Refuzi să îi acorzi sprijinul atunci când te solicită, sub diferite pretexte, sau renunți să apelezi la el, anticipând refuzul.

19. Te plângi altora pentru relația voastră și îl prezinți într-o lumină negativă.

### 5.3. Lecțiile obligatorii ale temniței emoționale

Nu e prea grozav să fii închis. Primul lucru pe care îl descoperi este că există ziduri și gratii. Al doilea este un simț acut al separării de lumea exterioară.

Din punct de vedere afectiv, **separarea este acea stare de blocare parțială sau completă a curgerii experienței emoționale către celălalt**. Separarea presupune a anumită distanță de lumea din jur și ceva care să bareze sau să împiedice libera circulație a gândurilor și trăirilor între tine și cei ce te înconjoară. Cei mai mulți dintre noi suntem specialiști de prestigiu în separare, instruiți cu devotament de părinți, școală, media și alte instituții sociale antrenate în procesul istoric de a face din separarea emoțională o dimensiune cronică a condiției umane.

**Exemple:** EL vine târziu acasă și primele cuvinte pe care EA i le adresează sunt: “Cum poți să vii așa de târziu? Nici măcar nu te-ai oboșit

să-mi telefonezi.” El lucrase la un proiect dificil și nu avusese nici un moment de respiro. Se simte criticat pe nedrept. Traduce mesajul ei ca: “Ești un iresponsabil. Eu n-aș întârzia niciodată atât fără să te anunț printr-un telefon. Sunt mai bună decât tine.” Dintr-o dată, ea îi pare la kilometri distanță. Devine tăcut și tot ce dorește e să se culce cât mai repede.

EA ar vrea să meargă în weekend undeva la munte, dar EL preferă să meargă singur la părinții lui. La întoarcere, îi explică: “Aveam nevoie de puțină singurătate. Una peste alta, n-au fost decât două zile. Ce mare lucru?” Ea se simte lezată și abandonată și i se pare că prea puțin contează pentru el. Interpretează mesajul lui astfel: “Ești o femeie pretențioasă. Voi face întotdeauna ce vreau. Nu-mi pasă de sentimentele tale.” Ea pleacă în bucătărie și devorează în viteză o cutie de ciocolată.”

EL o invită la o petrecere când EA ar vrea să se odihnească. Acceptă totuși. O dată ajunsă, începe imediat să critice în sinea ei pe toată lumea: “Femeia aceea e indecent îmbrăcată. Bărbatul acela face glume vulgare. Copiii gazdei sunt obraznici și răsfățați.” Este dezamăgită de partenerul ei și prietenii lui și se simte tot mai tristă. Deși ar putea să plece, alege să rămână și să se simtă mizerabil.

Opusul separării este contactul sau conexiunea. A fi în contact cu celălalt înseamnă a-i permite experienței subiective să curgă fără cenzuri sau distorsiuni spre universul celuilalt. A fi conectat la celălalt este o legătură conștient percepută și acceptată, o atingere psihologică liber consimțită între miezurile a două ființe umane. Fără contact, iubirea este de neînchipuit.

### **Fără contact, iubirea este de neînchipuit.**

Abilitatea de a stabili și a menține contactul nu poate fi stăpânită cu ușurință, mai ales dacă ai devenit un expert în separare. Ea se dezvoltă prin exercițiu și este intricată altor abilități, nici una dintre ele predate sau practicate la școală sau în alte instituții presupuse ca generând o cultură superioară.

Închisorile emoționale au meritul, totuși, (dacă nu e prea târziu) de a ne trezi gustul și nevoia contactului. Ele ne administrează lecții obligatorii, temporar dureroase, dar utile și binefăcătoare pe termen lung.

## 5.4. Diferența dintre nevoie și dependență

O foarte apreciată și catastrofală filosofie în lumea zilelor noastre este cea potrivit căreia este preferabil să nu ai nevoi psihologice. Într-o societate competitivă, autosuficiența este valorizată. A avea nevoie de afecțiune, de recunoaștere, de iubire sau suport emoțional este mai degrabă un dezavantaj. Este în regulă să ai dorințe și să vrei ceva, dar e ceva fundamental greșit în faptul de a avea nevoie de ceva. "Nevoia" este ceva murdar, care te transformă într-o persoană handicapată, slabă, dependentă, predispusă la angosta neîmplinirii nevoii.

Împărtășești această filosofie? Dacă răspunsul este pozitiv, am câteva noutăți pentru tine. **A avea nevoi psihologice este totuna cu A FI UMAN.** Când îți negi nevoile, te autofalsifici, vrei să pari altceva decât ești și te rupi de una dintre cele mai delicate și vulnerabile părți ale tale. De câte ori spui "Eu nu am nevoie de nimeni. Eu dețin controlul", mai adaugi o cărămidă la zidurile din jurul tău, ziduri ce devin tot mai impenetrabile sau greu de dărâmat.

Pe de altă parte, când recunoști că ai nevoie de partenerul, părinții sau prietenii tăi, le oferi ocazia să se simtă recunoscuți și apreciați. Invers, când cineva realizează că nu ai nevoie de el și nu-i valorizezi prezența, se simte, ca să zic așa, într-o elegantă limbă străină, "like shit".

Cât de conștient ești de nevoile tale? Dacă ai face o listă cu toți oamenii importanți pentru tine, **ai putea spune ce nevoi psihologice îți satisfac?** Mai departe, te-ai aventura să-ți exprimi recunoștința pentru prezența lor în viața ta? (Ei, ce simți când citești aceste provocări? Simți nevoia să închizi cartea?)

Este tragic, dar adesea înțelegem ce nevoie ne satisfăcea o anumită persoană abia când aceasta dispare din viața noastră, plecând sau murind. Abia atunci recunoaștem cât de mare nevoie aveam de ea. Prin urmare, grăbește-te! Timpul de a le spune celor dragi că îi iubești și ai nevoie de ei este ACUM, când ei sunt încă vii, aproape și capabili să aprecieze ceea ce le comunică.

Nevoile suprimate sau reprimite distrug capacitatea de a trăi o relație pasionantă. Altfel, cum ai putea să trăiești entuziast împreună cu cineva de care simți că nu ai nevoie? Nevoile și caracterul însuflețit și captivant al unei relații sunt intim legate. Relația devine o splendidă

aventură punctată și de momente de insecuritate dar și de împlinire și trăiri excepționale.

În grupurile de terapie ca și în viața de zi cu zi oamenii cu cele mai frustrate nevoi de a iubi și a fi iubiți pot fi cu ușurință recunoscuți după aparența lor de persoane insensibile, dure, puternice. Acești oameni au o nevoie disperată de control și par să nu aibă nevoie de nimeni. Când îți dau voie, poți descoperi îngropată prin cine știe ce cotlon o inimă vulnerabilă, însetată de afecțiune.

Ce diferență există totuși între nevoie și dependență? Dacă am nevoie de cineva, nu înseamnă automat că depind de acel cineva? Pare logic să răspund "Da", din moment ce, dacă acel cineva nu mai există nevoia mea rămâne nesatisfăcută.

E timpul să intrăm din nou în zona subtilităților psihologice. Am nevoie să fiu iubit și partenera mea mă iubește. (Ce bine!) Dependență pare clară. Eu depind de ea deoarece ea îmi satisface nevoia de a fi iubit. Ea mă face să fiu fericit.

**GREȘIT!** Eu am nevoie de ea, într-adevăr, dar nu depind de ea pentru a crea fericire în viața mea. **DEPIND DOAR DE MINE ÎNSUMI.** Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele. Depinde de mine să întrețin și să dezvolt o relație plină de iubire în care nevoile mele fundamentale să fie satisfăcute. Dacă partenera mea nu o poate face eu sunt **SINGURUL** responsabil pentru a găsi o persoană mai aptă.

### **Eu sunt responsabil pentru satisfacerea nevoilor mele.**

Este posibil astfel să am nevoie de cineva și să rămân o persoană independentă, care nu a renunțat la puterea personală în favoarea alteia. Dacă persoana spre care m-am orientat nu-mi satisface nevoile, inteligența îmi permite să mă orientez spre cineva mai potrivit. Și nimeni altcineva în afară de mine nu este responsabil pentru procesul căutării și identificării ei.

Acesta este modul în care **NEVOIA ȘI RESPONSABILITATEA SUNT LEGATE.** A avea nevoie de altcineva este OK. Nu este OK să abdică de la responsabilitatea ta pentru satisfacerea acestei nevoi. Este ca și cum ai avea nevoie de apă minerală cu conțin ridicat de magneziu. Vei fi satisfăcut când vei putea să o bei, dar îți revine responsabilitatea de a cerceta mai multe izvoare

pentru a o găsi. Dacă un izvor nu te mulțumește, este responsabilitatea ta **SĂ CAUȚI ALTUL**. Aceasta înseamnă **SĂ AI NEVOIE DE ALȚII, DAR SĂ DEPINZI DE TINE ÎNSUȚI**.

În concluzie, îți păstrezi nealterată puterea personală nu pentru că nu mai ai nevoie, ci pentru că:

1. admiti că ai nevoie
2. te angajezi să acționezi pentru a le satisface
3. îți reprezinti și cauți modalități de a le satisface

În ce privește diferența dintre nevoie și dorință, ea este mult mai clară. Nevoia este un motivator mult mai puternic. Nevoia te impulsionează, te împinge să acționezi ACUM, pe când dorința îți lasă mai mult timp la dispoziție. **NEVOIA NU TOLEREAZĂ TRECEREA TIMPULUI!** Exemplul cel mai ilustrativ aparține desigur nevoilor asociate aparatului excretor.

Nevoile sunt vitale pentru organism. Gratificarea lor asigură supraviețuirea și dezvoltarea organismului. Dorințele, în schimb, nu sunt vitale. Ele pot fi amânate fără ca organismul ca întreg să sufere. Dacă dorești o casă cu două niveluri și opt camere pentru a te putea desfășura, nu vei fi distrus dacă vei locui toată viața într-un apartament cu trei camere. dar dacă ai nevoie de o casă pentru că e iarnă și nu poți dormi sub cerul liber, te vei mulțumi cu cea mai prăpădită coșmelie.

Când nevoia de a iubi și a fi iubit este reprimată sau nerecunoscută, nu-ți rămân decât singurătatea și izolarea emoțională. Puterea de a iubi este captivă în spatele zidurilor ridicate din teama de a fi respins. Nu știu dacă există un sacrificiu stupid mai mare. Autoîmpiedicându-te să iubești, îți refuzi posibilitatea unei vieți emoționale spontane, apte să-ți atragă atenția asupra aspectelor problematice ale ființei tale.

## **NU POȚI VINDECA CEEA CE NU SIMȚI!**

Dimpotrivă, dacă alegi să iubești, nu ai nimic de pierdut. Demolând zidurile închisorii, devii disponibil pentru contactul cu toate trăirile tale. Poți fi cunoscut și iubit mai ușor de ceilalți. **Și, nu în ultimul rând, spiritul tău se poate revela pentru a-și exprima geniul și frumusețea.**

## CAPITOLUL VI

### ISPITA ȘI PRIMEJDIILE DEPENDENȚEI

EA: “ La început era romantic dar acum pare complet dezinteresat. Când mă plâng îmi spune că așa este el și nu are cum să se schimbe. Parcă înnebunesc încetul cu încetul. Și cu toate că mă simt îngrozitor, nu pot să-l părăsesc. Nici să mă gândesc serios la această alternativă nu pot.”

EL: “ Nu știu cum se întâmplă dar ajungem să ne certăm din orice, chiar și din lucruri mărunte. Relația noastră este o bătălie continuă. Singurul lucru asupra căruia suntem de acord este că ne-ar fi mult mai bine despărțiți. Totuși nu mă pot despărți de ea.”

EA: “ Nu-l mai iubesc de mult. L-aș părăsi chiar acum, dar avem atât de multe lucruri în comun: copiii, casa, afacerea, amintirile. Dacă într-o zi n-ar mai veni acasă cred că m-aș bucura. Pe de altă parte, o viață fără el nu-mi pot imagina.”

EL: “ Adevărul e că n-o iubesc suficient pentru a ne căsători dar nici nu-mi vine să rup legătura noastră. Nu știu dacă o altă femeie m-ar accepta și asta mă sperie al dracului de mult. Ea cel puțin este acolo și îți pasă de mine. Știu că este cineva care-mi pregătește micul dejun sau care mă întreabă cum a fost la servici. E mai bine decât nimic.”

#### 6.1. Dulce – otrăvitor

Se numește DEPENDENȚĂ. Seamănă cu dependența de alcool, de droguri sau de tutun. Nu știu care din ele este mai rea. Ceea ce știu sigur este că nu substanța (alcoolul, drogul, tutunul) sau persoana sunt vinovate pentru dependență. **Responsabilitatea pentru dependență îi revine în totalitate celui DEPENDENT.**

A rămâne într-o relație toxică este o amenințare la adresa sănătății tale. Poate că ai încercat să o ameliorezi, să o modifice, să o transformi. N-a mers. Ești demoralizat. Știi că eforturile tale sunt inutile. Cu toate acestea, nu ești capabil sau capabilă să pleci. Nu poți pune punct deși gândirea sănătoasă (a ta, a prietenilor tăi) te obligă să o faci.

Este ca și cum relația ar fi o închisoare la care tu ai fost condamnat, fără să ți se spună pentru cât timp.

Terapeutul îți arată ușa deschisă iar tu susții că este închisă. Alteori admiți că este deschisă, faci un pas afară și apoi te întorci repezător înapoi. Alteori te oprești pur și simplu în prag și rămâi nemișcat acolo. Ceva din tine îți spune că nu poți trăi în felul acesta și totuși continui să trăiești astfel. Dacă perspectiva ușii deschise îți dă fiori, o închizi sau o zidești, după caz. Dacă ești o persoană mai originală începi să decorezi închisoarea, o faci mai prietenoasă. Dar înăuntrul tău știi deja că vei muri într-un colț al acestei celule.

Motivele invocate în sprijinul dependenței se plasează într-un registru larg, de la cele vădit iraționale sau proteste până la cele mai raționale (în aparență). Trucurile la care noi, oamenii, recurgem pentru a ne înșela pe noi înșine depășesc orice închipuire.

❖ Este foarte rece cu mine. Dar eu știu că în spatele acestei răceli este o mare sensibilitate. Nu știe însă să o arate. Simt că eu îl pot ajuta.

❖ Dacă o părăsesc nu voi mai întâlni pe nimeni niciodată.

❖ Poate că dragostea nu este atât de importantă. Poate că așa li se întâmplă tuturor.

❖ M-aș simți foarte vinovată dacă l-aș părăsi. A făcut atâtea pentru mine, nu merită una ca asta.

❖ Știu că pare sadic și insensibil. Mă gândesc însă că poate sunt eu prea sensibilă și aștept prea multe de la el.

❖ Cine altcineva m-ar putea dori pe mine?

❖ Toate conflictele și luptele noastre arată, de fapt, cât de mult ne iubim și cât de intensă e relația noastră.

❖ El îmi spune că nu mă mai iubește dar eu nu-l cred. Dragostea nu poate dispărea așa, într-o bună zi. M-a iubit odată și sunt sigură că mă iubește și acum.

❖ Uneori ne este atât de bine unul cu altul încât nu cred că va fi atât de idiot încât să rămână cu actuala lui soție.

❖ Mă tratează ca pe o cârpă, ca pe un preș. Dar îl iubesc, ce să fac? Iubirea îmi dă putere să îndur. De fapt, cred că asta e adevărata iubire.

Cunoști și tu replicile astea? Poate le-ai auzit undeva în jur, poate le-ai citit sau le-ai văzut în filme (ei, nu neapărat în telenovele) sau poate le rostești chiar tu. Dacă le folosești, te-ai întreba: CE VREI SĂ PROTHJEZI? DE CINE TE TEMI? Care sunt trăirile și credințele



care sfidează logica și judecata sănătoasă într-o asemenea măsură încât nu mai știi ce este bine și ce este rău pentru tine?

## 6.2. Cele patru caracteristici ale relației de dependență

Într-o relație de dependență poate exista, paradoxal, multă dragoste, dăruire și angajament. Ceea ce o face nesănătoasă este **caracterul COMPULSIV** al acestora. Cu alte cuvinte, într-o relație de dependență, o persoană **NU ALEGE LIBER** o altă persoană ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană. Această **NEVOIE COMPULSIVĂ** limitează drastic libertatea de a alege și transformă un om într-un sclav. Ca și alcoolicul sau dependentul de drog, el este atras irezistibil de ceva, chiar dacă știe că acel ceva îi face rău. Un imperativ necunoscut îi cere să rămână într-o astfel de relație, cu orice risc.

**Într-o relație de dependență, o persoană NU ALEGE LIBER o altă persoană ci este împinsă, fără a se putea împotrivi, spre o altă persoană.**

O altă caracteristică a relației de dependență este **PANICA**. Dependenții de drog experimentează această teamă când proviziile sunt pe terminate, marii fumători când se află într-un loc în care fumatul e interzis iar cei dependenți de o persoană atunci când se gândesc la terminarea relației. Dependentul ridică receptorul pentru a-și comunica hotărârea și închide fulgerător la primul apel. Pregătește un discurs despre beneficiile separării pe care îl uită instantaneu în clipa întâlnirii. Afirmă că vrea să discute despre ceva important și discută despre un nou proiect comun.

Al treilea semn este **AGONIA** pe care o trăiește acela sau aceea care a încheiat o relație de dependență. Durerea fizică (de stomac, de cap, de piept), perturbările somnului (unii nu mai pot adormi, alții ar dormi toată ziua), plânsul prelungit, iritabilitatea excesivă și sentimentul că totul s-a sfârșit, pentru totdeauna, sunt printre indicii devastării emoționale. Dorința e uneori atât de puternică încât dependentul (de relație, de alcool, de drog) revine la sursa dependenței sale.

Al patrulea semn și, de altfel, singurul pozitiv din această serie, este **sentimentul de UȘURARE sau chiar de TRIUMF** ce urmează perioadei de suferință. Prin intensitatea lui, el diferă sensibil de tristețea și acceptarea blândă asociate cu pierderea unui partener într-o relație de non-dependență.

Similaritatea esențială a tuturor dependenților, indiferent de natura dependenței (substanță/persoană), este sentimentul de a fi cumva pierdut, incomplet sau gol în absența legăturii cu cineva sau ceva. Acest **cineva sau ceva devine centrul existenței persoanei dependente** și totul ar fi O.K. dacă acest cineva sau ceva ar fi un factor generator de echilibru și armonie în viața individului.

Din păcate, este exact pe dos. Dependental ajunge la disperare dacă pierde contactul cu acest cineva (în cazul relației) și este dispus chiar să-și lezeze integritatea (fizică sau psihică) pentru a menține acest contact.

### 6.3. Examenul de capacitate

În orice relație există, într-un fel, un anumit tip de dependență. În sine, aceasta nu este rea ci, dimpotrivă, aduce forță, intensitate și savoare relației. **A stabili o legătură puternică, solidă cu cineva este un semn de maturitate și sănătate mentală.** Nevroticul este cel care eșuează constant în a stabili o astfel de legătură. Cel care se izolează sau nu poate trăi împreună cu cineva, într-un cuplu, nu este nici pe de parte "perfect" sau auto-suficient. La marea școală a vieții, el/ea escaladează încă treptele gimnaziului. (Dacă te irită foarte tare această ultimă afirmație, fii cu mare băgare de seamă! S-ar putea să fie chiar cazul tău).

O relație robustă cu cineva ne pune în contact cu ceea ce este mai bun înăuntrul nostru. O relație toxică, pe de altă parte, antrenează exact acele elemente care se opun unei libertăți superioare: **libertatea de a-ți manifesta cele mai valoroase părți ale tale, libertatea de a te dăruia celui alt fără a te simți obligat să faci asta, libertatea de a alege să stai sau să pleci.** Toate aceste libertăți sunt diminuate sau anulate de constrângerile dependenței. Acesta este, în fapt, unul din cele mai clare criterii pe baza cărora poți identifica o dependență: **DEPENDENȚA CONSTRÂNGE!**

## DEPENDENȚA CONSTRÂNGE!

Poți înțelege mai ușor dacă te afli într-o relație generată de preferințe sau de dependență dacă ești atent la următoarele semne:

1. Cauți sau inventezi motive pentru a rămâne și a contrabalansa aspectele profund nesatisfăcătoare ale relației.

2. Deși propria ta gândire obiectivă (sau a altora) îți spune că relația nu evoluează și nu te poți aștepta la nimic bun, nu întreprinzi nimic concret pentru a o finaliza sau stopa.

3. Te cuprinde frica și chiar teroarea când te gândești să pui punct relației.

4. Când, în sfârșit, te hotărăști să acționezi, ești copleșit de tot felul de simptome, care dispar prin reluarea contactului.

5. După ce relația s-a terminat cu adevărat, te simți singur și aproape pierdut în lumea aceasta mare și ostilă.

Dacă distingi aceste semne în propria ta relație, poți fi sigur că vulnerabilitățile personalității tale au dobândit o asemenea dimensiune încât capacitatea de a te mișca spontan și liber prin viață s-a alterat sau distrus. Însă ireparabilul nu s-a produs. Poți admite că ești un dependent. Dacă ai o părere foarte bună despre tine, asta o să te doară un pic. Dar fără acest prim și necesar pas, orice transformare sau vindecare e imposibilă. Este ca și cum te-ai afla într-o prăpastie și ai înceta să pretinzi că ești pe vârful muntelui. Noua atitudine îți va permite să privești de jos în sus și, eventual, să găsești o cale de salvare.

### 6.4. Rădăcinile îndepărtate ale dependenței

Dependența nu apare din senin, ca o ploaie de vară. Dimpotrivă, este o dezvoltare logică și comprehensibilă a biografiei umane. O astfel de înțelegere ne ajută să o privim cu mai multă compasiune și să nu o condamnăm ca pe o slăbiciune umilitoare. Mai mult, înțelegând despre ce este vorba avem șanse mai mari să o înfruntăm cu succes, asimilând lecția ei amară și devenind, de ce nu, puțin mai înțelepți.

Cele mai ușor observabile rădăcini sunt considerațiile de ordin practic. Ce se va întâmpla cu copiii noștri? Cum vom împărți mobila? Dar pisica? Ce vor spune colegii? Ce vor spune prietenii? Cine o să mă

pericolelor sau provocărilor ei, recompensându-l pentru curajul separării de figura maternă.

Ar putea suna ciudat dar misiunea esențială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ȘI COPIL SĂ SE SEPARĂ UNUL DE ALTUL. Și fără a face paradă de subtilitate, menționez că în misiunea tatălui intră și sarcina de a sprijini și reconforta copilul din mamă (în limbajul analizei tranzacționale, Eul Copil al mamei), în timpul presiunii anxiogene a separării.

**Misiunea esențială a tatălui este SĂ-I AJUTE PE MAMĂ ȘI COPIL SĂ SE SEPARĂ UNUL DE ALTUL.**

Nu știu câți tați se achită onorabil de această responsabilitate. Unii nici măcar nu o recunosc și lasă toate problemele de creștere a copilului în slujba mamei. Unii bărbați sunt prea centrați pe ei înșiși (profesie, carieră, prestigiu, preocupări extra-familiale) sau prea puțin disponibili emoțional pentru a ajuta mama și copilul să se distanțeze, astfel încât copilul să dobândească o identitate clară, stabilă, sănătoasă. Alți bărbați sunt prea pretențioși, agresivi sau brutali, "alungând" copilul înapoi în brațele mamei.

Referindu-se la importanța delimitării teritoriilor psihologice ale mamei și copilului, faimosul terapeut Winnicott vorbea despre funcția mamei în "spulberarea iluziilor copilului" ("International Journal of Psychoanalysis", 1953). Mama trebuie să-i distrugă iluzia fuziunii într-o singură entitate, împingându-l astfel spre o identitate umană proprie. Fără desprinderea din această "măgămă originară" și diferențierea de mamă, eul copilului nu ar putea căpăta formă. Dorința de a retrăi această stare extatică nu ne părăsește niciodată. Când natura ei regresivă este stăpânită, aceeași dorință devine unul din motoarele evoluției spirituale.

De asemenea, nevoile reziduale de atașament, ca și, în celălalt caz, nostalgia supra-satisfacerii lor, persistă și ele. Aceste fantezii, dorințe sau tentative se exprimă în diferitele forme de DEPENDENȚĂ EMOȚIONALĂ. Iar formulele verbale de recunoaștere sunt de genul:

... și, în timp, mama sau tata devin mai puțin importanți și tu poți trăi fără ei.

❖ Când mă îmbrățișează mă simt, în sfârșit, în siguranță. Nu aș rezista fără el.

☞ Dacă nevoile de atașament sunt atât de puternice încât, îți controlează judecata și acțiunile, ceva perturbator trebuie să se fi întâmplat în procesul complicat de separare din relația simbiotică sau fuzională cu mama ta. Aici pot specula: Poate mama a răspuns propriilor nevoi de atașament, nesatisfăcute, când ea însăși era copil. Fără să vrea, ți-a menținut, astfel iluzia unității, mult timp după ce deveniseși capabil să înfrunți mai bine realitatea.

☞ Poate s-a opus inconștient nevoilor tale de diferențiere și construire a identității, deoarece se simțea amenințată de noua ta independență. De exemplu, nu putea suporta ideea că te poți deplasa singur (decă poți ajunge-n locuri periculoase) și atunci te conșemna, ca pe un posibil delincvent, în pătuț (te condamnă la "domiciliu forțat").

☞ Sau, dimpotrivă, a întrerupt prematur legătura cu tine (sau nu a aprofundat-o suficient) astfel încât nevoia ta de simbioză, absolut firească (întrucât nu erai pregătit pentru contactul cu lumea) a rămas negratificată. Fuziunea pe care o cauți acum compulsiv, ca adult, este, de fapt, o satisfacere tardivă a unei nevoi infantile. Efectul pervers al acestei pseudo-gratificări este că îți dezvoltă un nou atașament, față de mama de substituție (reprezentată de iubita sau iubitul tău actual).

☞ Recapitulând, atașamentul excesiv sau nevrotic față de o persoană (fie bărbat, fie femeie) este generat de doi factori: o situație nefinalizată din primii unu-doi ani de viață (nevoia nerezolvată optim de unitate cu mama) și/sau o situație nefinalizată din următorii ani de viață (iubirea insuficientă sau perturbatoare a figurilor parentale, tradusă într-un suport inadecvat al eforturilor copilului în direcția separării și autonomiei). Dependența din prezent este alimentată de credința primejdioasă că mama sau tata de la care ai așteptat să te facă să te simți bine, protejat și puternic există în partenera sau partenerul tău actual. Faptul că încerci acum, printr-un comportament compulsiv, să obții de la o persoană percepută ca specială (pentru că îți evocă o persoană

specială din copilărie: mama/tata), o satisfacție pe care n-ai avut-o la timpul potrivit, arată că ești dependent.

Iar eu am un chef nebun să-ți distrug această fantasmă: iubirea pe care pretinzi că o experimentezi nu este o iubire reală. Mai degrabă decât un pas înainte, este un pas înapoi. Ideile că viitorul alături de el/ea va fi perfect luminos și că toate lucrurile sunt posibile pentru voi sunt iluzii. Trăirea pe care o ai este de aceeași natură cu trăirea unui copilăș de un an, care se crede regele lumii. Ambele tipuri de omnipotență sunt ircale.

Trăirea de unitate cu o altă persoană este pozitivă și favorabilă evoluției **câtă vreme nu ajunge SĂ CONTROLEZE RELAȚIA**, perturbând echilibrul emoțional. Când ea derivă dintr-o nevoie reziduală de atașament, relația devine mult mai greu de desfăcut, asemenea unor sfori care sunt înnodate din nou și din nou, până când devin atât de întrepătrunse încât singura soluție este să iei un cuțit și să le tai cu luciditatea unui chirurg. A tăia în carnea vie a atașamentului distructiv e dureros pe moment dar dătător de speranțe pe termen lung. Iar încrederea în sine și capacitatea de a alege conștient sunt printre cele mai probabile roade.

## 6.5. Nu pot să trăiesc fără tine

Ai simțit în raport cu cineva așa ceva? Dacă răspunsul tău este "Nu!", îmi permit să cred fie că glumești, fie că nu prea ți-ai bătut capul cu psihologia. Când erai bebeluș era unul dintre cele mai prezente sentimente iar faptul acesta s-a înscris adânc în neuronii și sinapsele tale. Acum îți poți purta singur de grijă, măcar în ceea ce privește nevoile fundamentale (adăpost, hrană, apă, curățenie, sexualitate). Din punct de vedere biologic, îți ești auto-suficient. Felicitări! Dar din punct de vedere psihologic?

Într-o relație de dependență, continuarea sau întreruperea ei este experimentată ca o chestiune de viață și de moarte, exact ca în copilărie. Fiecare nou-născut caută, în mod natural, stimuli pozitivi: să fie atins, să aibă lapte cald, să fie mângâiat cu delicatețe, să fie legănat. Dacă acești stimuli pozitivi lipsesc, el este dispus să accepte și stimuli negativi: contactul fizic, privirea, sunetele, pot fi și neplăcute. Dacă este

lipsit de stimuli, nou-născutul le pretinde urlând, plângând sau încercând să se stimuleze singur: își suga degetul mare, se leagănă, se lovește.

**Pentru el, contactul este o chestiune de viață și de moarte.** Raporturile sale profunde și globale cu figura maternă sunt întemeiate pe contact. Plânsul unui nou-născut îl determină pe adultul sănătos să-l mângâie, să-l ia în brațe, să-l liniștească într-un fel anume. Adesea, exact acest plâns este doar o cerere, adresată în singurul limbaj cunoscut de copil: "Vreau să știu că ești aici și că ești aici pentru mine". Copilul nu poate supraviețui dacă cineva nu este acolo pentru el.

O relație de dependență activează astfel de trăiri primitive. Absențele ocazionale ale unui părinte (și mai ales mama, la început) fie fizice, fie emoționale, pot fi înregistrate ca traumatizante de copil. El devine mai vulnerabil la o trăire de tipul "Nu pot exista fără tine". Iar marele paradox este că intensitatea extraordinară a fricii nu se modifică în nici un fel, oricare ar fi rolul tău: ești cel care pleacă sau ești cel rășit.

În terapie, sarcina este să înveți să diferențiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie. Trăirile tale prezente sunt asemenea unui mesaj "îmbuteliat" într-o sticlă, aruncată în oceanul copilăriei tale. După ce a plutit la întâmplare pe valurile psihicului inconștient, a ajuns, în sfârșit, la țarm, adică în spațiul conștient al ființei tale. Mesajul este despre un copil, în ale cărui circumstanțe de viață s-a ivit ceva neașteptat: mama a plecat pentru un timp/pentru totdeauna sau a început să se ocupe și de altcineva, apărut nu se știe cum (fratele/sora ta). Poate tu ai fost bolnav și a fost necesar să fii spitalizat.

**În terapie, sarcina este să înveți să diferențiezi ceea ce se întâmplă acum, în realitate, de ceea ce s-a întâmplat atunci, în copilărie.**

Dar indiferent de caracterul specific al circumstanțelor, s-a întâmplat ceva cu nevoia ta de o altă persoană care să te ajute să supraviețuiești. Ar fi interesant să-ți aduci aminte. Îi poți întreba pe cei apropiați sau poți evoca o stare puternică de atunci. Cum spunea cineva: "Nu îmi pot aminti nimic concret dar mi-a rămas sentimentul că mama era foarte nervoasă și m-ar fi putut lovi în orice clipă. Mă îngrozea ideea că m-ar putea omorî în bătaie".

În terapie, când amintirile sunt mai clare, îl invit pe client să comunice cu copilul, din noua lui poziție de adult. Rostul intervenției este să **unifice cele două părți ale personalității într-un întreg, un întreg care să îmbine creator aspectele pozitive ale copilului (sensibilitatea, receptivitatea, spontaneitatea) cu logica obiectivă și realistă a adultului.**

**Exemplu:** El se teme că nu va putea supraviețui (în sens psihologic) fără EA. Își amintește cum, pe la doi ani, s-a trezit brusc într-o dimineață iar bunica lui nu era acolo (fusesse chemată urgent de o vecină). Deși bunica lipsise doar 15 minute pentru copil aceasta a fost o veșnicie. A avut sentimentul că bunica a plecat pentru totdeauna și el va muri. În jurul trăirilor puternice din acele momente s-a țesut și întărit dependența de o figură maternă, tradusă cu fidelitate în raporturile actuale cu soția lui.

El îi vorbește copilului: "Nu te teme, amice. Nu mai ești un puradel. Îți poți purta singur de grijă. Și dacă ea pleacă, mai scoți și tu nasul pe afară. Știi câte femei frumoase umblă libere pe stradă?"

## 6.6. Un intermezzo cu John Bowlby

Există unii terapeuți care descriu legăturile erotico-afective numai în termenii negativi ai dependenței și pentru care dragostea este o mișcare de regresie a ființei spre un stadiu infantil. Astfel de teorii, deși, conțin un anumit adevăr, par a reduce iubirea la sexualitate sau la o formă specială de boală.

Spre opt-nouă luni, când i se dezvoltă capacitatea de a distinge persoanele care îl înconjoară, copilul pune bazele primei lui iubiri, recunoscând în mamă (sau o altă figură semnificativă ce joacă rol de mamă) sursa de siguranță și mângâiere pe care o echivalează cu viața. Din acest punct de vedere, vorba populară "**Prima dragoste nu se uită**" este adevărată, cu amendamentul că nu se referă la adolescență sau tinerețe ci la copilăria cea mai fragedă.

După ce devine capabil să-i recunoască pe cei dragi, copilul se angrenează în activități exploratoare. Dar mișcarea lui nu este lipsită de căderi și prăbușiri terifiante, de alunecări și dezorientare care îi măresc nevoia de mângâieri încurajatoare, de natură a-i confirma individualitatea în formare. Îmbrățișat și securizat de brațele mamei,



simțindu-i sprijinul și mângâierile, copilul dobândește, treptat, conștiința de sine. Când se îndepărtează prea mult, când este obosit sau bolnav, când se lovește sau se sperie de ceva necunoscut, copilul inspiră oxigenul psihologic reprezentat de contactul reconfortant cu mama sa. Din dansul acestui contact fizic și emoțional se naște ATAȘAREA.

Psihanalistul englez John Bowlby a definit acest tip de legătură drept "comportament de atașare". Formarea legăturii a fost descrisă ca îndrăgostire, consolidarea ei ca amor iar sfârșitul ei ca doliu. Alte emoții puternice asociate comportamentului de atașare sunt îngrijorarea (când legătura e amenințată de ceva, când planează posibilitatea pierderii) și durerea psihologică (când legătura e ruptă). Prelungirea legăturii fără perceperea unui pericol este resimțită ca un izvor binefăcător și securizant iar crearea unei legături noi ca un izvor de bucurie.

John Bowlby a observat cu atenție copii până la trei ani, despărțiți de mame din cauza bolii și internați pentru perioade variabile în spitale sau clinici de pediatrie.

Prima reacție a copilului este PROTESTUL. El plânge, urlă, țipă, caută neobosit o persoană anume (figura maternă de care e atașat) și respinge orice încercare de consolare venită de la alte persoane. Mesajul transmis este: "Nu mă interesează decât ea."

Reacția următoare este DISPERAREA: o stare profundă de tristețe pe un fond de pasivitate comportamentală. Noul mesaj al copilului se schimbă în: "Nu mai vreau să trăiesc fără ea."

Urmează o reacție de DETAȘARE, tradusă prin indiferență. Când mama reapare, copilul o evită. Mesajul este acum: "Nu mă interesezi și nu te cunosc."

Din perspectiva speciei, atașamentul este util. Funcția lui biologică este să îi apere pe pui, făcându-i să ție pentru ca mama să se înapoiească și să aibă grijă de ei. El însumează mai multe comportamente diferite (contact fizic, plâns, râs, mișcare, contact vizual), toate focalizate spre interacțiunea protectoare și reconfortantă cu obiectul primar reprezentat de figura maternă.

Pentru ca alte patternuri comportamentale prevăzute de specie să funcționeze optim mai târziu, este nevoie ca individul să fi dezvoltat un bun sistem de atașare. Astfel de patternuri ulterioare și dependente de calitatea atașării sunt explorarea, apartenența la un grup, împerecherea, cooperarea. Un copil de un an, armonios dezvoltat, în

prezența mamei este curios și disponibil pentru contactul cu alte persoane. Mama este BAZA LUI DE SIGURANȚĂ. Cu trecerea timpului și în absența unor incidente traumatizante, mama devine REFERINȚĂ INTERNĂ. Cu alte cuvinte, **mama se naște și se dezvoltă înăuntrul copilului, devenind “mamă interioară.”**

Aceasta este situația cea mai dezirabilă. Atunci când figura maternă nu există sau când prezența ei este inconstantă și imprezvizibilă, energia copilului se concentrează asupra modului cum poate stabili sau restabili legătura. Pe baza acestor prime interacțiuni copilul își elaborează inconștient modelele mentale asupra lui și asupra celor din jur. În termenii analizei tranzacționale (AT), el adoptă o poziție de viață și își scrie “scenariul vieții”, într-un limbaj pur emoțional. Chiar dacă scenariul va fi modificat mai târziu, urzeala lui de fond și deznodământul, liniștit sau catastrofal, după caz, rămân neschimbate.

**Copilul își elaborează inconștient modelele mentale asupra lui și asupra celor din jur.**

Un copil mic lăsat singur mult timp, agresat sau frustrat violent în nevoile lui de siguranță și confort, își va transfera în relațiile de parteneriat, peste ani, toate temerile și insecuritățile lui infantile. Când primele legături sunt disfuncționale, se rup sau nu prezintă încredere, copilul atribuie aceste caracteristici tuturor celorlalte legături cu lumea. Natura primelor imprimări psihice are o IMPORTANTĂ COLOSALĂ, deoarece primele imprimări sunt și cele mai adânci. Dacă ele codifică experiențe negative, riscul este ca raporturile viitorului adult cu colegii, prietenii sau persoanele iubite să fie, de asemenea, negative.

Influențați de la cel mai profund nivel al psihicului individual și, prin urmare, cu cea mai mare forță, **noi alegem, fără să ne dăm seama, persoane similare sau chiar identice iubirilor noastre infantile:** persoane pozitive, calde protectoare sau persoane reci, dure, ostile, persoane în care nu putem avea încredere și care ne confirmă temerile de a fi înșelați, dezamăgiți sau abandonați. Ne angajăm exact în comportamentele pe care dorim să le evităm sau avem așteptări exagerate de la celălalt, chinuiți de teama de a fi trădați sau respinși. Nelinıştea și ostilitatea reprimată în trecut reapar în relațiile de cuplu

prezente. Iar când despărțirea sau pierderea se produc, suntem invadați de disperare, singurătate sau vinovăție.

Firele dragostei încep a fi ținute, prin urmare, foarte devreme. Natura investiției noastre afective, modul de interacțiune și așteptările cu privire la partener depind, invariabil, de tiparul primelor relații. Cu toate acestea, tiparele timpurii pot fi conștientizate și transformate, dacă este cazul. Ele pot fi înlocuite cu forme noi și funcționale, **selectate cu sprijinul și sub supravegherea abilităților intelectuale dezvoltate până la vârsta adultă.** În plus, conștiința mai limpede și mai pătrunzătoare a unui prieten sau specialist (consilier, terapeut) este mai ușor accesibilă acum decât atunci când nu ne puteam îmbrăca singuri.

## 6.7. Despre nonexistență

Când mama este acordată la nevoile copilului, când îi înțelege plânsul și îi întoarce zâmbetul, când îi vorbește și se joacă bucuroasă cu el, copilul începe să se descopere ca o entitate capabilă să provoace răspunsuri în ceilalți. Nu este necesară o gratificare impecabilă și permanentă. **Responsivitatea adecvată, ÎN CEA MAI MARE PARTE A TIMPULUI,** este suficientă copilului pentru a se separa, gradat, de figura maternă.

Evident, mama nu epuizează factorii esențiali procesului de separare. Prezența unui tată empatic și implicat îl învață pe copil că mama nu este singurul izvor din care el își extrage simțul existenței și al identității. Alternativa paternă este folositoare când mama este o figură disponibilă și armonizatoare și capătă o greutate considerabilă în cazul contrar. În cel mai rău caz, când ambii părinți sunt prea centrați pe ei înșiși, ostili, deprimați sau lipsiți de capacități empactice, copilul dezvoltă o nesiguranță fundamentală cu privire la existența sa. El nu se percepe ca o entitate suficient de substanțială sau solidă pentru a avea impact asupra celorlalți.

Ca urmare, este probabil ca întreaga viață să caute să se atașeze de oameni care să rectifice eroarea inițială a părinților lui și să-i certifice, astfel, existența. Dacă acești oameni eșuează sau nu-l satisfac suficient, îndoielile cu privire la sine însuși revin sau se amplifică. Și dacă această afirmație are cel mai înalt coeficient de adevăr în relația de cuplu, ea se aplică și altor interacțiuni, mai puțin importante. De pildă, trăirea este

declanșată de un fapt banal, cum ar fi atenția redusă pe care ți-o acordă o vânzătoare sau un salut pe care colegul de muncă uită să ți-l adreseze.

Când sentimentul tău de a exista și de a avea o identitate depinde de o persoană particulară, prețul emoțional este uriaș chiar și atunci când relația este pe o curbă ascendentă și pozitivă. Iar dacă relația este tensionată și nefericită, trăirea cea mai acută este că viața îți este în joc.

**Exemplu:** După ce a încheiat o relație de 5 ani, EA nu a mai petrecut aproape nici un weekend fără a fi în compania unui bărbat sau a unor prieteni apropiați. "Dacă nu văd și nu ating pe cineva, sunt ca o frunză în vânt. Rătăcesc fără scop." Pentru a nu experimenta golul și nonexistența, se angajează în relații necorespunzătoare și chiar distructive. "Mi-e teamă. Sunt singură. Nimănui nu-i pasă. Singură. Terifiată. Am nevoie de cineva, oricine ar fi. Vreau să mă privească, să-mi dea atenție, să mă îmbrățișeze ca pe un copil. Da, asta sunt: un copil îngrozit."

În timpul terapiei, acceptarea în conștiință a acestor trăiri este crucială. **ÎN CONȘTIINȚĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE**, în inconștient se cheamă unele pe altele, se întrepătrund, se solidifică. Mai devreme sau mai târziu, dacă vrei să te miști mai departe, pe firul propriei tale vieți, este necesar să înfrunți frica intensă a despărțirii sau pierderii, înțelegând ceea ce ea reflectă simbolic: teama de a nu exista. Suportul prietenilor sau al unui psihoterapeut este vital. Dacă primii sunt foarte intuitivi sau al doilea bine pregătit, poți explora și descoperi legătura dintre emoțiile tale actuale și relațiile primare cu părinții tăi.

## **ÎN CONȘTIINȚĂ TRĂIRILE SUNT CONSUMATE.**

În exemplul anterior, EA a identificat intensificarea dependenței în momentul morții tatălui, moarte ce a devastat-o pe mamă, făcând-o practic incapabilă să acorde sprijin și hrană emoțională copilului de numai doi ani. Dându-și voie să re-experimenteze aceste trăiri și înțelegându-le originea, acum, la mai mult de 30 de ani, EA a început să existe cu adevărat, să se aprecieze și să se iubească suficient de mult pentru a pune punct relațiilor substitutive.

## CAPITOLUL VII

### TIPURI DE DEPENDENȚĂ EMOȚIONALĂ

#### 7.1. Dependența de tip “oglină”

În “Being and Loving” (1978), Althea Horner scrie: “Tot așa cum unii oameni se folosesc de alții ca de o oglindă care să-i asigure că există, alți oameni de folosesc de semenii lor ca de o oglindă care să-i definească, să le spună cine sunt.” De aceea, îndepărtarea sau dispariția persoanei-oglină, în fața căreia tu îți construiești identitatea, este trăită ca o pierdere a sinelui.

EL: “Când eram cu EA, totul era foarte simplu. Eram prieten cu mine însumi. Mă cunoșteam. Acum nu mai știu cine sunt, ce vreau, cum trebuie să acționez. Merg la servicii și mă achit de toate îndatoririle, dar fac totul mecanic, ca și cum nu ar fi vorba de mine.”

Dobândirea unei **identități personale**, ca și simțul existenței sau încrederea în forțele proprii, este o aventură ce începe foarte devreme, în copilărie. (Cam totul pare să înceapă în copilărie, nu-i așa?) Devin conștient de unicitatea mea în funcție de felul cum părinții se raportează la mine: ca la o ființă particulară, ca la “un copil” sau ca la “copilul nostru”, adică o extensie drăgălașă a lor. Eu exist într-un context de spații, de timpuri, de evenimente, întâmplări și relații. De asemenea, dezvolt un simț a ceea ce sunt descoperindu-mi corpul, cu limitele și capacitățile lui. Sunt gras sau subțirel, sunt brunetă sau blondă, am penis sau vagin.

Identitatea se naște din confruntarea a ceea ce este cu ceea ce nu este, se modelează în raport cu ceea ce este în afara mea, în contactul cu persoane sau lucruri. Identitatea rezultă din interacțiunea moștenirii mele biologice cu mediul extern. Prin multiple întâlniri și confruntări, **identitatea mea se dezvoltă și se negociază**. Dar ea depinde, în mod esențial, de primele răspunsuri pe care le-am primit de la oamenii apropiați, răspunsuri de genul:

- ❖ Bună dimineața, ochi albaștri.
- ❖ Haide, știu că ești supărat.
- ❖ Ce frumoasă e fata mea astăzi!
- ❖ Bravo, ce băiat puternic!
- ❖ Chiar că-ți place să dansezi.

Există și alte răspunsuri parentale care tind să ne creioneze identitatea, cu diferența că ele reprezintă judecăți valorice și au legătură mai mult cu nevoile, dorințele sau aspirațiile părinților.

- ❖ Ești o fată dezordonată.
- ❖ Nu-ți tace gura nici un minut.
- ❖ Ești un băiat rău.
- ❖ Pe ce pui mâna, strici.
- ❖ Nu știi niciodată unde îți lași lucrurile.
- ❖ Mă exasperezi.
- ❖ Cauți bătaia cu lumânarea.
- ❖ Cum poți să fii atât de leneș?

Atunci când identitatea este instabilă, precară sau ambiguă, merită să investigăm însușirile oglinzilor care au contribuit la edificarea ei. Părinții investiți mai mult în munca sau prestigiul lor social, izolați, triști sau nepăsători sunt oglinzi neclare. Reflectându-se mai puțin sau chiar deloc în ele, copilul simte că nu este cineva anume, că nu are o personalitate distinctă.

Pe de altă parte, părinții supraimplicați, sufocați prin grija și dragostea lor, sunt oglinzi la fel de distorsionante. Copilul are sentimentul că este doar o parte a altcuiva, că nu este complet în el însuși. Mesajele reflectate de oglindă sunt de tipul:

- ❖ Tu vei fi întotdeauna fetița MEA iubită.
- ❖ Nu te poți descurca fără mine.
- ❖ Mie-mi place să zbor cu avionul și o să-ți placă și ție.
- ❖ Ți-e teamă de întuneric. Ești exact ca mine.

Aceste mesaje nu sunt nepotrivite în SINE, ci doar atunci când sunt transmise EXCESIV, fără a fi contrabalansate de altele, din care să rezulte clar, pentru copil, că nu este un apendice sau o jucărie a părinților lui. În caz contrar, copilul crește ca și cum ar fi o bucățică dintr-o entitate mai largă, figura parentală sau cvasiparentală. Dacă nu reușește să se desprindă din matricea mamă-

copil, sentimentul lui de completitudine, mai târziu, va depinde de unirea permanentă cu o altă persoană. Această altă persoană nu va mai fi mama, ci partenerul sau partenera de cuplu. Iar cea mai populară sintagmă prin care este denumită această persoană este, evident, "JUMĂTATEA MEA". (Mă aștept ca, în acest punct, cei mai romantici dintre cititorii mei să închidă indignați cartea. O vor deschide peste un timp, când jumătatea va fi devenit număr întreg.)

**În caz contrar, copilul crește ca și cum ar fi o bucățiță dintr-o entitate mai largă, figura parentală sau cvasiparentală.**

Mesajele parentale, la rândul lor, sunt influențate de cultura familiei și a societății în care sunt emise. Familia și societatea încurajează persoanele să-și asume comportamente care să faciliteze atât dezvoltarea individuală, cât și adaptarea gradată la grup. Rolurile sexuale reprezintă astfel de mijloace de definire a comportamentelor, iar modelele și idealurile promovate de ele devin pentru mulți veritabile ancoră pentru identitatea psihologică. Idealurile de masculinitate și feminitate, de aceea, vizează, mai mult sau mai puțin conștient, atât asigurarea continuității sistemului social, cât și integrarea non-conflictuală a bărbaților și femeilor în comunitate.

Și toate ar fi bune și frumoase dacă aceste idealuri, inconștient asimilate de părinți, nu ar asocia identitatea de gen sexual cu diferite genuri de condiționare psihologică. Astfel, prin participarea sau neparticiparea sa la stările mentale ale copilului, părintele intervine în structurile în formare ale acestuia.

O fetiță de doi ani care se joacă în parc entuziasmată cu macaraua unui băiețel o observă pe mama sa privind-o contrariată. Fetița simte că sentimentul ei nu este împărtășit: "Tu, cea mai importantă persoană pentru mine, nu apreciezi ceea ce fac. Pentru a primi mângâierea ta, voi renunța la ceea ce îmi place." Nici nu mai este nevoie ca mama să-i propună alte jocuri, "mai potrivite".

Multe mesaje nu sunt exprimate verbal, ci prin semne aprobatoare sau dezaprobatore, surâsuri sau sprâncene încruntate. Când aceste semne sunt însoțite și de cuvinte, eficacitatea este maximă: "Nu plânge ca, o fetiță (și spune tatăl băiatului său), "Potolește-te, te tăvăleşti ca un băiețel" (și spune mama fetei sale).

Nici tranzacțiile dintre părinți sau alți adulți, interceptate de copil, nu sunt mai inocente. Ele nu se referă direct la copil, dar îl influențează prin presupunerile implicite pe care le vehiculează. "Cosmin nu este un bărbat adevărat, nu suflă în fața nevesti-si", iar băiețelul înțelege că, dacă nu se va opune permanent, va fi obiect de batjocură. "Nu, știu ce se va alege de Smaranda. Până la 14 ani s-a sărutat cu toată clasa", iar fetița înțelege că, pentru a avea un viitor, nu trebuie să se lase sărutată.

Formarea semnificației noastre de bărbați sau femei, prin intermediul oglinzilor, mai este influențată de calitățile și atributele asociate cu apartenența la un anumit sex. "Fata mea este blândă și liniștită", spune mama, iar fata înțelege că o femeie nu se înfurie niciodată (fără să știe că, pentru unii bărbați, o femeie furioasă este un spectacol amețitor). "Ești un egoist și un meschin, exact ca taică-tău", spune bunica, iar băiatul înțelege că, dacă va fi vreodată mărinimos sau darnic, nu va fi un bărbat ca tatăl lui.

Unde dai și unde crapă, nu-i așa?

"Femeilor nu le mai tace gura, parcă sunt toate niște mori stricate", spune tata, iar băiatul se jură să tacă și să nu-și exprime sentimentele, pentru a fi un bărbat.

"În familia noastră femeile au fost întotdeauna mai tari", spune mama, iar fata hotărăște să-și reprime lacrimile și sensibilitatea, pentru a face parte din familie.

"Ești încăpățânat ca unchiu-tău", spune mătușa, iar băiatul asociază obstinția și îndârjirea inutilă cu masculinitatea.

"Ești capricioasă ca maică-ta", spune bunicul, iar fata decide să facă mofturi, pentru a fi considerată femeie.

Toate aceste mesaje, reflectate de oglinzile din jurul nostru, ne definesc apartenența la un sex și felul de a simți celălalt sex, ne prezintă felul cum e împărțită lumea și ne modelează capacitatea de a intra într-o legătură, inclusiv de dragoste, cu o altă persoană.

În terapie, când un client simte că și-a pierdut identitatea după ce relația de parteneriat s-a rupt, de mare ajutor este exercițiul completării de propoziții. El îl ajută să se perceapă ca un anume individ singular și complet în el însuși. Nu mai este rău atunci când partenerul e supărat și bun atunci când partenerul e fericit. Își



trasează propriile frontiere și se delimitează de celălalt. Privește, ca să zică așa, în oglinda propriei lui conștiințe.

Exemplu: EA

Eu sunt     - Alina  
              - juristă  
              - mignonă  
              - sexy  
              - baptistă  
              - femeie  
              - critică  
              - pretențioasă  
              - inteligentă

Eu am fost     - Alinuța  
                  - cea mai tare din parcare  
                  - adolescentă  
                  - rebelă  
                  - grasă

Eu voi fi     - judecătoare la Curtea Supremă de Justiție  
              - mamă  
              - soție  
              - bătrână

Ce-mi place cel mai mult la mine este că  
              - spun adevărul în față  
              - am o minte scilpitoare  
              - pot să țin regim

Dacă relația cu Sorin se va termina definitiv  
              - voi plânge o săptămână  
              - voi veni la terapie  
              - mă voi redresa  
              - voi găsi pe cineva mai potrivit

Pentru bărbați, identitatea începe cu părul ce le acoperă fața și alte părți ale trupului. Ea este întărită de evidența externă a sexului, de faptul că este pipăibil și că, din mic și moale, poate deveni mare și drept. Din acest motiv, mulți bărbați își operaționalizează identitatea în termeni pur cantitativi: lungimea și grosimea penisului, durata erecției, numărul de ejaculări. În timp, sexualitatea masculină s-a caracterizat ca spontană, directă, nesofisticată, în comparație cu subtilitatea, misterul și complexitatea sexualității feminine, diferit spațializată în zone precum vaginul, sânii, clitorisul sau căutatul, în ultimul timp, punct G.

Miturile care s-au ținut în jurul identității masculine, plecând de la zeul penis, au reprimat multe nevoie autentice ale bărbatului și i-au blocat unele opțiuni comportamentale și emoționale. Astfel, majoritatea bărbaților nu reușesc să-și identifice și să-și verbalizeze problemele, exprimându-se indirect, uneori prin conduite neobișnuite sau anormale, ca și cum nu ar avea acces la un vocabular potrivit.

Despărțirea de mamă, inițiată ritualic în multe culturi primitive, este, în lumea modernă, un act dureros, pe care băiatul trebuie să-l îndeplinească în sinea lui, în limita mijloacelor emoționale și intelectuale de care dispune. El are de ales între dragostea pentru mama lui și propria afirmare masculină. Filmele și romanele de tot felul propun eroi capabili de mari sacrificii și renunțări, care se îndepărtează de cei dragi pentru a răspunde unor nobile idealuri. Principiul acesta, al separării, al îndepărtării, al înstrăinării, pare a însoți atitudinea masculină întreaga viață.

Nu este de mirare, de aceea, că **intimitatea este resimțită ca o amenințare**, iar problemele de cuplu ale multor bărbați se exprimă în fraze precum:

- ❖ Mă distanțez pentru că simt că mă sufoc.
- ❖ Te iubesc, dar am nevoie și de puțină libertate.
- ❖ Nu pricep de ce vrei să stăm atât de mult împreună.
- ❖ Femeia se lipește de tine și nu mai scapi de ea.
- ❖ Te asigur că nu te înșel, dar vreau să mai ies și fără tine.

Ca o consecință a prezenței reduse a tatălui, în aproape toate societățile, studiile și cercetările psihologice au acordat o importanță mult mai mare rolului matern. Acest lucru este, în bună parte, adevărat. Aproape **peste tot copiii sunt înconjurați de femei**, fie acestea mame, bunici, guvernante, învățătoare sau baby-sitters.

Wilhelm Reich și Alexander Mitscherlich au fost printre primii care au analizat din punct de vedere psihologic consecințele absenței figurii paterne. Această absență nu are reverberații doar la nivel personal, în istoria individuală a fiecărei femei sau a fiecărui bărbat, ci și la nivel colectiv, deoarece activează în mase nevoia compensatoare a unui șef sau lider puternic, adesea autoritar și nedemocratic.

Fiul care nu asistă la activitatea tatălui sau care este ignorat de un tată prea obosit pentru a-și exercita paternitatea elaborează explicații negative și se încredințează unor fantasmе de tipul: "Tata nu mă iubește și de aceea nu stă cu mine" sau "Tata este un om rău pentru că nu are timp de mine". Ideea unui tată rece, inaccesibil sau rău se cuplează cu ideea copilului că este puțin important, nedemn de atenție și de iubire. Deși aceste idei și raționamente sunt uitate cu timpul, ele tind să determine, de sub pragul conștiinței, modul bărbatului de a concepe oamenii și pe sine însuși.

Pentru un băiat, ca și pentru o fată, faptul că nu-l poate vedea pe tată, că nu se pot juca împreună sau că aude vorbindu-se despre el negativ și stigmatizant este o rană la fel de mare ca bătaia încasată fără motiv, reproșurile sau palmele nemeritate. Mai rău, dacă cel blamat este părintele de același sex, rana este cu atât mai profundă și mai dureroasă pentru mine, care sunt un seamăn al lui. La aceasta se poate adăuga suferința de a nu fi conduși, familiarizați și primiți cu respect în lumea masculină de un bărbat mai în vârstă.

Tinerii delincvenți și infractori nu au cunoscut aproape niciodată bărbați responsabili. Ei caută cu disperare în bande sau în grupuri de cartier **persoane mai în vârstă care să le inspire curajul, onoarea, disciplina sau fermitatea care le-au lipsit în familie.**

Descoperirea și formarea social-pozitivă a identității masculine sunt procese imposibile fără contactul cu un model masculin, altfel spus cu modurile de a gândi, simți și acționa ale unei

persoane de același sex. Un băiat care crește fără a avea alături un bărbat adult pe care să-l imite sau de la care să învețe va intra complet nepregătit și plin de anxietate în lume. El își va ascunde frica și nesiguranța cu singurele măști disponibile: independența rebelă și forța primitivă. În intimitatea cu o femeie se va afla cel mai aproape de a fi cunoscut cu adevărat, iar asta îi va spori îngrijorarea. De aceea, pentru a se apăra, va refuza această intimitate.

În absența unei referințe masculine externe, singura alternativă a băiatului este să se **miște prin opoziție**. Dacă în jurul lui nu sunt decât femei, singura lui alegere, ca bărbat, este să fie altfel decât ele. Dacă femeile sunt sensibile, afectuoase, blânde, duioase, eu voi fi exact invers. Este obligatoriu să fiu invers, pentru a fi diferit de mama sau de sora mea, pentru a nu semăna cu femeile, deci, pentru a fi bărbat. Voi încerca să demonstrez, atât mie cât și celor din jur, că nu sunt pasiv, că nu depind de nimeni, că nu plâng, că nu mă sperii ușor, într-un cuvânt, "că nu sunt ca femeile."

Stimate cititoare, recunoașteți personajul? Îl puteți înțelege?

Deoarece masa musculară a femeii, din motive hormonale, este constant inferioară celei a bărbaților, masculinitatea a fost asociată, în mod tradițional, cu puterea și forța, pe când slăbiciunea și fragilitatea, cu feminitatea. De aceea, orice vulnerabilitate percepută a bărbatului, fie fizică, fie afectivă, legată de întâlnirea cu un alt bărbat, rival, sau cu o altă femeie, seducătoare, legată de o boală sau înaintarea în vârstă, este un factor de dezechilibru, de **cădere din identitatea lui masculină**. El se simte neajutorat și slab, adică asemănător cu femeile.

Diferențele de identitate pe axa masculin/feminin sunt clare și în relațiile erotice. Pentru bărbat, trupul este mai mult reprezentat decât trăit. Bărbatul își resimte sexul ca pe un instrument care își face treaba sau dă rateuri, ale cărui dimensiuni sunt măsurabile și a cărui durată de prestație corespunde sau nu standardelor.

Pentru o femeie, trupul este mai mult trăit decât reprezentat. Ea se încredințează fără teamă senzațiilor, se deschide către un joc de presiuni și interacțiuni de natură foarte locală, la nivelul zonelor erogene și nu numai.

Bărbatul, în schimb, este interesat de succes. "Ți-a plăcut?" întreabă el la sfârșitul actului sexual, act care, pentru multe femei, **este**

departe de a se fi sfârșit. Pusă astfel, întrebarea devine: **“Îmi dai nota 10? Doar am pompat fără să mă opresc.”** Asaltați de nevoia de confirmare și de exigențele recunoașterii, puțini bărbați înțeleg că femeia percepe global contactul, ca pe un raport sexual, dar și afectiv.

Astfel se poate traduce în viața reală relația, dacă o putem numi așa, dintre un băiat și “oglinda” lui masculină. Ce se întâmplă însă cu fata și “oglinda” ei feminină?

Identitatea feminină începe cu forme rotunde și o piele delicată, cu un organ sexual concav și, din adolescență până la menopauză, cu periodicitatea menstruației. Viața femeii este marcată de evenimente ireversibile, speciale și definitorii: prima menstruație, pierderea virginității, concepția, sarcina, alăptarea, menopauza. **Nici una dintre aceste experiențe nu îi este accesibilă bărbatului.**

În devenirea ca femeie, modelul este mama (sau substitutul ei), prima persoană care oferă îngrijire fetei. În relația cu mama învață să acorde sprijin celui alt, să hrănească, să recunoască nevoile altora, să devină o parte a unei rețele de raporturi afective.

Modelându-se după o atitudine maternă pozitivă și încurajatoare, identitatea feminină concentrează disponibilitățile empatice, tendința de a concilia și a atinge consensul, percepția globală și minimalizarea divergențelor, grija și impulsul de a menține sau dezvolta legăturile existente.

Nevoia de a acționa cu grijă și de a avea grijă de cei din jur, când e supradimensionată, devine dependență de ceilalți și incapacitate de afirmare. Totuși, într-o perioadă caracterizată de conflicte, segregări și sciziuni, ea pare a fi mai degrabă o resursă decât o limită.

Există însă și aspecte negative ale relației mamă-fică. În unele cazuri, în triunghiul familial mamă-tată-fică, atunci când tatăl este absent sau își neglijează copilul, fata ajunge să întrețină o relație ambiguă cu mama. Această relație este de genul: “Te iubesc pentru că numai tu îmi acorzi atenție, dar te urăsc pentru că îmi ceri atât de multe”. Ea însăși neglijată de soț, mama privește în oglinda reprezentată de fiica sa, căutându-și dorințele și aspirațiile neîmplinite. Mama devine exigentă în raport cu fiica ei, **încercând inconștient să se împlinească pe sine prin intermediul copilului.** În chip firesc, fiica resimte agresiunea mamei sale și răspunde cu ostilitate (la limită, ură).

În alte cazuri, dar pe aceeași linie, trăirile ambivalente ale fiicei sunt determinate de tentativele mamei de a fi totul pentru fiică. Așteptările inconștiente ale mamei sunt ca fiica, la rândul ei, să fie totul pentru mamă. Încercând să fie cea mai bună mamă posibilă, mama devine o prezență sufocantă. Fata se simte nerespectată pentru că intimitatea ei este sistematic încălcată.

Un moment decisiv al relației mamă-fiică se produce în jurul vârstei de 13-14 ani. Pentru fete, grupul devine mai important și multe mame nu știu să se retragă din viața fiicelor. Ele experimentează respingere după respingere, nereușind să accepte că o parte a misiunii materne s-a terminat și ratând, simultan, șansa de a regăsi femeia neglijată din ele însele. Lansarea fiicei în lumea adolescenței este și ocazia mamei de a-și regăsi individualitatea, eliberând-o de sarcinile și responsabilitățile materne. Refuzând să-i ofere libertatea și neavând încredere în ceea ce i-a oferit deja, adolescența fetei rămâne pentru mamă o problemă greu de rezolvat.

Relațiile mamă-fiică se complică atunci când fata admiră la tată exact ceea ce mama detestă. Astfel, mama îl critică pentru că e un bărbat "moale" (blând, sensibil), pe când fata adără asta la tatăl ei. Sau: mama nu suportă anvergura intelectuală a soțului ei, iar fiica aproape că-l venerază pentru cunoștințele și inteligența lui.

Când resursele, talentele sau abilitățile tatălui sunt înțelese și/sau cultivate mai bine de fiică decât de mamă, între cele două se țese un raport inconștient de rivalitate. La unele femei, această competiție niciodată admisă devine vizibilă la începutul vârstei adulte, când fata se orientează erotic spre parteneri mult mai în vârstă, parcă pentru a-i dovedi mamei că îi înțelege mai bine pe bărbați și că, în felul acesta, a câștigat (îi este superioară). Modalitatea criptică de exprimare a fiicei, mai ales în cazul unei relații reci între părinți sau a unui divorț, este un fel de a-i spune mamei că n-a știut să-și păstreze bărbatul și să evite ruptura (emoțională și/sau legală). În cel mai rău caz posibil, dacă relația cu mama este proastă, iar tatăl nu reprezintă un sprijin, fata se simte neglijată și părăsită. Înăuntrul ei se dezvoltă sentimentul că nu are o identitate (deci nu există), sentiment care, așa cum am văzut, conduce ireversibil la o relație de dependență.

În cuplurile în care Ea vine fără a fi fost confirmată de privirea unui bărbat (un tată sau un bunic), reacția lui este de teamă. El se confruntă cu abisul interior al partenerei sale și nu știe cum să-l umple. (Nu e foarte nostim să stai pe marginea unei prăpăstii.) Nevoia femeii de a-și confirma existența, rod îndepărtat al neglijenței paterne în copilărie, se traduce printr-o posesivitate de tipul: "Nu te uita la altele! Privește-mă doar pe mine! Spune-mi că exist!"

Din fericire, există și familii în care **relația mamă-fică se consumă în armonie, încredere și înțelegere**. Dacă la caracterul acestei relații contribuie și un tată responsabil și echilibrat, cu atât mai bine. Cu atât mai bine pentru ei, vreau să spun. Pentru că eu risc să rămân fără clienți.

## 7.2. Dependența de tip "scutec"

Apărătorul meu. Ancora mea. Portul meu pe timp de furtună. Punctul meu de sprijin. Haina mea de vreme rea. Centura mea de siguranță. Pe scurt: SCUTECUL MEU.

"Când Mama este prezentă, eu sunt protejat. Nu mă tem de nimic, deoarece ea mă apără. Lumea este sigură și prietenoasă." De aici începe totul. Dacă ai pierdut-o pe Mama într-un magazin, lumea se umple brusc cu străini ostili sau indiferenți, cu oameni răi și înfricoșători. Dacă Mama iese din cameră și stinge lumina, camera se umple cu monștri și alte ființe nemaivăzute și neprietenoase.

Același mecanism se activează când partenerul tău, de care depinzi emoțional, pleacă. Dintr-o dată, lumea devine nesigură, iar tu devii băiețelul sau fetița tremurând de frică, ținând după mama.

Nu susțin nici pe departe că într-o relație echilibrată nu există o securitate emoțională superioară, protecție autentică reciprocă și grijă altruistă. Dar **aceste comportamente sunt manifestate în mod liber, fără a fi implorate sau manipulate**. În plus, există o doză de risc ce nu dispare niciodată, tocmai pentru că încrederea în tine însuși îți permite să nu-l soliciți pe partener. De exemplu, dacă ai de susținut un examen, una este să te conducă dimineața cu mașina și cu totul altceva să-l obligi să se învoiască de

la servicii pentru a sta cu tine în fașa ușii, până când vei binevoi să intri.

În intervenția terapeutică de cuplu, identificarea unui astfel de pattern din copilărie constituie un important pas înainte în rezolvarea problemei. Anxietatea pe care o trăiești la gândul că ai putea rămâne fără El/EA nu este, de fapt, decât vechea anxietate nerezolată că ai putea rămâne fără Mama. În bună logică, dependența de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.

**Dependența de partener nu este decât o modalitate ingenioasă de a păstra îngropată anxietatea de origine infantilă.**

Când clientul are acces la acest mecanism psihologic și permite anxietății primare să revină în conștiință, făcându-i față cu sprijinul terapeutului, **numeroase energii îi devin disponibile**, tocmai pentru că nu le mai risipește în speranțe deșarte sau încercări inutile de a păstra un partener de tip medicament anxiolitic: "Eu sunt liniștită când tu ești lângă mine."

Dacă motivul pentru care stai într-o relație este teama ce te-ar putea copleși fără ea, merită să te întrebi de unde vine această frică. Dacă ai citit cu atenție până aici, răspunsul ar putea fi deja plictisitor: are legătură cu ceea ce trăiai în copilărie, când te simțeai prea mic și neajutorat în fața cerințelor și pericolelor lumii. Nu exista nimic irațional sau inadecvat în acea trăire, mai ales dacă părinții n-au excelat în asistarea ta competentă. Dar **această trăire este NEREALISTĂ ACUM**, când, dacă îți dai silința, poți observa că dispui de mijloacele de a-i face față.

Punctul-cheie al înțelegerii este că nu-i poți face față dacă apelezi în continuare la "o mamă de împrumut", adică dacă vei continua să depinzi de cineva care, poate fără să-și dea seama, menținând activ vechiul tău pattern, îți subminează încrederea în sine și forța lăuntrică.



- Cum te poți lămuri în privința asta? Prin întrebări de tipul:
- ❖ Ce similarități prezintă partenerul tău cu foștii tăi parteneri?
  - ❖ Există ceva foarte atrăgător și comun tuturor? Dar ceva foarte neplăcut sau stresant?
  - ❖ Se repetă cumva unele modele de interacțiune?
  - ❖ Cine deține controlul, cine pare mai implicat în relație, cine face mai multe planuri?
  - ❖ Care sunt cele mai satisfăcătoare nevoi ale tale și care sunt cele mai frustrate?
  - ❖ Cum s-au întrerupt relațiile anterioare? Cine le-a întrerupt? Din ce motive?

Dacă descoperi un pattern autodistructiv, în sensul atașamentului excesiv, în relațiile tale, poți explora mai departe geneza lui, examinând natura interacțiunilor din familia ta.

- ❖ Cine era șeful, cine dădea ordinele?
- ❖ Există un părinte care să-l iubească mai mult pe celălalt?
- ❖ Te iubeau ambii părinți? Te iubea unul din ei mai mult?
- ❖ Îl iubeai mai mult pe unul din părinți?
- ❖ Alături de care din părinți te simțeai mai respectat, mai prețuit?
- ❖ Cine te făcea să te simți rău sau fără valoare?
- ❖ Cum obțineai atenție și suport emoțional? Cine reacționa mai întâi?
- ❖ Cum își exprimau agresivitatea părinții tăi? Cine era mai agresiv?
- ❖ Cine îți accepta mai ușor stările afective?

Dacă îți poți aminti, foarte bine. Dacă părinții sau alte persoane apropiate îți mai pot răspunde, întreabă-i. După ce ai aflat răspunsurile observă dacă există vreo legătură între natura relațiilor din familia ta de origine și actuala sau fostele relații de cuplu.

**REPEȚI CUMVA UN MODEL DE INTERACȚIUNE?**

Există oameni care aleg parteneri neimplicați și încearcă să-i schimbe, deoarece în copilărie au avut un părinte neimplicat (de obicei de același sex cu partenerul) pe care nu l-au putut schimba. Alții aleg parteneri deprimați și devitalizați și încearcă disperați să-i tonifice, așa cum n-au reușit, mai demult, cu părintele lor descurajat și posomorât. De asemenea, unii aleg un partener narcisic, izbitor de asemănător cu părintele centrat pe munca sau activitățile lui, indisponibil pentru copil. **Toate acele insecurități infantile sunt acum încuiate temeinic** și acoperite de caracterul dependent al relației prezente.

Scopul ultim al muncii de explorare a originilor insecurității nu este de natură pur cognitivă. Nu are nici un rost să fii mai informat sau mai “cunoscător” dacă nu inițiezi nici o schimbare. Autoexplorarea te ajută **SĂ AȘEZI TRECURTUL ÎN TRECURT ȘI PREZENTUL ÎN PREZENT**. Ordinea pe care o introduci în timpuri se va reflecta și în viața ta. O viață fără scutece, întrucât timpul lor a trecut.

## CAPITOLUL VIII

### GELOZIA

#### 8.1 Definiție și tipuri

EA: “Uneori, când vorbim, nu sunt concentrată pe ceea ce spune. Ascult mai mult ceea ce nu spune. Dacă-mi vorbește despre ziua lui de lucru, eu calculez cât timp i-a luat ca să ajungă de la serviciu acasă. Mă gândesc ce a făcut în acest timp. Dar nu-î spun nimic.

S-a întâmplat odată să mă invite să luăm masa în oraș, după încheierea programului de lucru. Când am ajuns la restaurant, el era instalat la o masă, împreună cu colegii de birou. Exact lângă el stătea o femeie (o proaspătă angajată, am aflat mai târziu). M-am înfuriat așa de tare încât am trântit ușa și am plecat fără să-i adresez un cuvânt. Nici n-am remarcat dacă era tânără sau bătrână: pentru mine era cineva căruia el îi dăruia timpul dedicat mie” .

El este un bărbat tânăr cu un fizic foarte plăcut și puternic. Dacă ai fi femeie, te-ai bucura să îți zâmbească și să schimbi vreo două vorbe cu el. Și ar fi bine să te limitezi la atât. Pentru că EL se comportă foarte ciudat cu prietena lui. Dacă nu-i răspunde la telefon se urcă în mașină și gonește ca un apucat până acasă, pentru a o surprinde în flagrant. O urmărește atunci când se întâlnește cu prietenele ei iar dacă poartă o conversație de un minut cu un bărbat, află în scurt timp identitatea celui om. Îi cunoaște toți colegii de serviciu și o chestionează atent când unul din ei o sună acasă. Dacă se întâmplă să întârzie, îi cere să descrie pas cu pas, ce a făcut. Iar scrisorile pe care le primește, de la foștii ei pacienți (este medic) sunt prilejuri de discuții aprinse, prelungite până târziu, în noapte.

Dacă nu ai trăit-o până acum, sper că ți-ai făcut o idee din aceste descrieri. Să o definim:

GELOZIA = un ansamblu de trăiri, gânduri și acțiuni care apar și se dezvoltă **când o relație semnificativă este percepută ca amenințată de un rival.**

Gelozia pare a face parte din registrul comportamentelor firești, atât este de răspândită. Un englez cultivat este la fel de gelos ca un eschimos. Un terapeut specialist în relații de cuplu se poate simți la fel de amenințat ca un gunoier. Gelozia apare și pe axa părinți – copii dar este mult mai frecventă între frați, între surori sau între frați și surori. Povestea biblică a lui Cain și Abel este ilustrativă în acest sens.

Sociologul Ira Reiss, în cartea din 1986 "Journey into sexuality" oferă dovezi empirice, din numeroase culturi, în sprijinul ideii că gelozia există, în diferite forme, în toate societățile umane. Chiar și într-o cultură himalayană sexual permissivă, care nu are un cuvânt specific pentru gelozie, bărbații și femeile devin furioși atunci când își suspectează partenerii de relații sexuale extramaritale.

Psihologul Ralph Hupka, într-un studiu realizat pe 92 de culturi ("Alternative Lifestyles", 1981), a identificat gelozia în toate și i-a găsit intensitatea de manifestare ca proporțională cu importanța căsătoriei.

Pentru a fi gelos (spre deosebire de a fi invidios) trebuie să te aștepți și să te simți îndreptățit la loialitate sexuală din partea partenerului tău. Folosesc sintagma "loialitate sexuală" deoarece ea simbolizează cel mai bine **legătura MATERIALĂ/OBIECTIVĂ** dintre doi indivizi și este strâns legată de plăcere și dragoste într-o relație caracterizată de cea mai înaltă intimitate.

Gelozia se naște din credința că partenerul violează, abandonează sau disprețuiește angajamentul vostru fundamental, acela de a vă încredința intimitatea fizică și psihică unul altuia.

Poți avea o astfel de așteptare fără a fi conștient de ea, cu atât mai mult dacă nu te-ai supus unei analize psihologice mai profunde. În același timp, partenerul poate să-ți împărtășească sau nu dimensiunea loialității sexuale pe care o reclamă. Atunci când nu o face, sau când o face iar tu îl suspectezi de contrariu există o judecată implicită de inechitate, lipsă de reciprocitate, injustiție și trădare, fundal emoțional din care apar trăirile de gelozie.

Iată câteva tipuri de gelozie:

### 1. Gelozia – invidie.

Apare într-o relație în care unul din parteneri are un complex de inferioritate. Celălalt este perceput ca mai bun, mai competent, superior și prin aceasta ca amenințător pentru stabilitatea relației. Acest tip de gelozie rezultă dintr-o preocupare exagerată pentru sine și un respect de sine diminuat. **Când mă accept și mă iubesc așa cum sunt, calitățile partenerului meu sunt motive nu de invidie ci de bucurie și admirație.** Sunt fericit să am o relație apropiată cu el/ea, deoarece însușirile lui/ei remarcabile pot dinamiza propriile mele calități corespondente, ajutându-mă să evoluez.

De exemplu, inteligența superioară a partenerului meu nu mă complexează ci mă stimulează să gândesc mai atent și mai profund. Îmi admir această aptitudine și mă bucur să o amplific în mine însumi, în prezența ei. Nu o invidiez pentru că între noi nu există competiție. Singura competiție în care, eventual, sunt angrenat este cea cu mine însumi iar premiul se numește ACTUALIZAREA PROPRIULUI POTENȚIAL. În această cursă, la capitolul "inteligență", partenera mea este antrenorul și suporterul meu, în nici un caz adversarul meu.

### 2. Gelozia – competiție.

Este legată de primul tip, cu diferența că realizările intelectuale, profesionale sau sociale ale partenerului sunt percepute ca amenințătoare pentru imaginea de sine a celuilalt. Evident, dacă lucrul acesta se întâmplă imaginea de sine este neclară, instabilă sau distorsionată. Ea poate fi nerealist desenată sau gonflată, pentru a compensa trăirile de inadecvare, neajutorare sau lipsa de valoare de la nivel inconștient.

### 3. Gelozia – posesivitate

Plecă de la premisa ciudată că între oameni există relații de proprietate, ca între un om și perișorul lui de dinți. Identitatea psihologică a partenerului este nerecunoscută sau exclusă. **Valoarea partenerului este pur instrumentală:** are o casă într-un cartier rezidențial, este bună la pat, are o mașină "marfă", gătește bine, e chipeș, e sexy, se îmbracă modern, se pricepe la copii, are rude în străinătate ș.a.m.d. Citită analitic, această relație dezvăluie autodevalorizarea inconștientă a "proprietarului". Raționamentul lui

este “Nu sunt bun de nimic, sunt singur și nu valorez nimic fără tine. Am nevoie de atenția și dragostea ta permanentă și de aceea nu-ți dau voie să te îndepărtezi” .

Dacă invidia poate deveni stimulativă pentru atingerea unui scop “Sunt invidios pe condiția ta fizică și mă voi antrena serios pentru a te depăși”, posesivitatea contribuie la ratarea lui. Cu cât e mai compulsivă nevoia de a fi iubit, cu atât devine mai puțin probabilă satisfacerea ei. Nimeni nu are chef să rămână lângă cineva care îl controlează, îi dictează conduita și îl tratează ca pe un obiect. »

EL: “Aș vrea să fim tot timpul împreună. Simt că înnebunesc dacă pleacă pentru o zi. Vreau să fie cu mine și să facem totul împreună. Plecărilor ei mă înfurie. Trăirile astea se tot acumulează și cam o dată pe lună explodez. Cearta este atunci groaznică. Când ne certăm, în mod curios, sunt sigur că mă iubește. Trebuie să simt că mă iubește, am nevoie să-mi arate permanent asta.”

#### 4. Gelozia – excludere

Este hrănită de sentimentul de a fi neglijat sau exclus și are rădăcini clare în dinamica relațională din familia de origine. Băieții neglijati de mamă sau fetele neglijate de tată aduc cu ei, în relația de cuplu, trăirile infantile de îndepărtare, singurătate și abandon.

EA: “Tata era un ins imprevizibil și la fel este și EL. Am început odată să curățăm grădina când a sunat telefonul și a trebuit să plece urgent la birou. M-am simțit complet neimportantă pentru el, ca și cum n-ar fi existat decât blestemata lui de slujbă bine plătită. Exact așa era și tata. Începeam să ne jucăm amândoi și deodată găsea altceva mai important de făcut” :

Trăirile de acest tip sunt alimentate de atenția, timpul și interesul pe care partenerul le consacră preocupărilor profesionale, relațiilor cu alte persoane sau activităților recreative. Ai toate motivele să fii supărată dacă în fiecare weekend merge cu prietenii lui pe stadion. Dar să-i faci o scenă pentru că, din an în Paște, privește un meci la televizor în loc să vină cu tine la cumpărături, e deja altceva. |

#### 5. Gelozia – suspiciune

Apare în relația interpersonală, atunci când unul din parteneri este mai senzitiv, nu are încredere în sine și nici în ceilalți. În cazurile

mai grave (mai apropiate de patologie), gelosul de acest tip are o structură de personalitate de tip paranoic (îi suspectează pe ceilalți că ar fi rău intenționați în ceea ce-l privește, pune la îndoială loialitatea altora, caută asiduu dovezi în sprijinul bănuielilor sale, se simte repede ofensat, nu are simțul umorului, este încredințat că are dreptate și rezistă oricăror argumente).

Alteori, suspiciunea unei persoane legată de partenerul ei ("cred că mă înșeală") este proiecția propriei dorințe inconștiente de a-l înșela. Dorința este inhibată însă presiunea ei este atât de mare încât pătrunde totuși în câmpul conștiinței, cu diferența că pare că a venit din afară (este percepută ca o dorință a partenerului).

Atunci când nu se transformă în gelozie, suspiciunea poate fi interpretată, dintr-o perspectivă pozitivă, ca abilitate de a opera cu variante de comportament, de a observa atent și a face presupuziții inteligente. Dacă partenerul își petrece mai puțin timp cu tine, dacă nu mai este la fel de activ sexual, dacă are mai puțini bani și dacă este căutat mai des de o persoană de sex opus, suspiciunea ta pune în gardă asupra unei posibile deteriorări a relației voastre. Ea nu se convertește în gelozie decât atunci când eviți să ai o discuție deschisă cu partenerul tău pe această temă sau nu acorzi nici un credit explicațiilor lui, fără a-i putea dovedi contrariul.

## 8.2. "Așa sunt eu din fire: mai gelos"

Cei care, în copilărie, au fost tratați nedrept sau au crescut cu o percepție acută a lipsei de loialitate a oamenilor sunt mai susceptibili să dezvolte, în relația de cuplu, trăiri de gelozie fără nici un fundament în comportamentul partenerului. Ca adulți, ei se așteaptă să fie nedreptățiți sau înșelați, ca atunci când erau copii. ACESTE AȘTEPTĂRI SUNT DE NATURĂ INCONȘTIENTĂ. Un flirt nevinovat al partenerului sau o îmbrățișare amicală pot declanșa furia intensă și un torent de acuzații și interpretări.

Persoanele lipsite de încrederea în propriile capacități relaționale, critice cu ele însele și având complexe de inferioritate pe linia masculinității sau feminității, în fața unui potențial rival, vor fi mai predispuse să creadă că partenerul este atras de acesta. Trăirea de inadecvare nerecunoscută le face să atribuie potențialului rival nu

în felul în care noi interpretăm comportamentul lor. Când interpretarea este corectă, trăirea afectivă nu este gelozia ci tristețea/furia: "Mă gândesc la faptul că mă înșeli și asta mă întristează/mă înfurie". Este însă mult mai ușor să-l facem pe celălalt responsabil pentru trăirile noastre. Celălalt caz reclamă efortul de a ne cunoaște și transforma și cine are chef de o asemenea muncă?

Spre deosebire de tristețea sau furia menționate mai sus, care sunt **trăiri emoționale pure, necontaminate de nimic**, gelozia este un amalgam de afecte, emoții și idei trăite frustrant, o constelație ideo – afectivă ce implică teama de abandon, sentimentul de a fi prejudiciat, oșlilitatea pentru partener sau rival, autodevalorizarea și neîncrederea în sine.

Nonasumarea responsabilității este detectabilă în constrângerea sau manipularea celui alt astfel încât EL/EA SĂ ACȚIONEZE și NU EU. Pentru ca eu să nu mai fiu gelos, tu trebuie să faci ceva: să nu întârzi, să nu fii cald/ă cu altcineva, să faci ceea ce îți cer, să mă ascuți, să pui nevoile mele mai presus de nevoile tale. (Sclipitoare manevră, trebuie să recunoști.). Mesajul pe care-l transmit, indirect, este că gelozia mea nu este problema mea, ci PROBLEMA TA! Adică, dacă tu te-ai comportat altfel, gelozia nu ar exista și relația noastră ar fi extraordinară.

TRĂIRILE NOASTRE, ÎN MĂSURA ÎN CARE SUNT NEGATIVE SAU PERTURBATOARE, SUNT PROBLEMELE NOASTRE. Celalți sunt doar stimuli, condiții, fundal. A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca și cum am învinui cerul pentru că plouă. Ploaia vine, într-adevăr, de sus dar este responsabilitatea noastră să ne adăpostim sub o umbrelă.

**A-l face pe celălalt responsabil sau vinovat este ca și cum am învinui cerul pentru că plouă.**

Non – asumarea responsabilității, ca modalitate de a dinamiza o relație inițial promițătoare, rivalizează cu comportamentele autodistructive. Din acest punct de vedere, persoanele geloase, oricât de școlite sau inteligente ar fi, par a fi oarbe. Ele se comportă astfel încât să-i îndepărteze chiar pe cei după a căror dragoste tânjesc. Sunt asemenea unor copii care scâncesc, plâng, țipă, dau din picioare sau



într-un limbaj mai frust, fac ca toți dracii pentru a avea ceea ce își doresc, cu orice preț. Devin o povară pentru parteneri și, într-un chip foarte curios, se așteaptă să fie iubiți pentru conduitele lor infantile, meschine sau josnice.

În sfârșit, nu vreau să închei acest subcapitol fără a aminti de "mentalitatea stăpân – sclav" specifică anumitor persoane geloase. Preluând această concepție de la propriile lor familii, asemenea unui bun de mare preț, ele își consideră partenerii obiecte comerciale, mărfuri asupra cărora dețin drepturi de proprietate. Stăpânul are un fel de drepturi de sorginte divină asupra sclavului. Îi poate pretinde orice și, la nevoie, îi impune orice, chiar într-un mod violent, fără a se simți vinovat. Stăpânului nu-i pasă de sentimentele sclavului și uneori este incapabil să și le reprezinte. Și, într-o lume în care aproape toți președinții de state sunt bărbați, este lesne de înțeles, din punct de vedere al sexului, cine sunt stăpânii.

### 8.3. Idei iraționale ale persoanelor geloase

#### 1. Dacă nu sunt iubit/ă, sunt un nimic.

Prin urmare, la cel mai mic semn că nu ești iubit, faci o criză, mică, de gelozie.

Ce s-ar întâmpla, însă, dacă partenerul tău ar muri? Ai dispărea și tu, odată cu el? Si ce ai fost tu până să-l întâlnești? Ai fost un nimic? Și dacă ai fost un nimic, prin ce minune ai stabilit o relație cu el? Că doar nimicul nu poate fi văzut.

Mai mult, ce te face un evaluator atât de competent și sever? Ești un expert în aprecierea meritelor și valorilor semenilor tăi? Ți-ai dat doctoratul în clasificarea ființelor umane?

Ce înseamnă pentru tine să nu fii iubit? Dacă nu-ți face cafea dimineata înseamnă că nu te iubește? Dacă-și petrece o seară într-un an cu o prietenă din copilărie înseamnă că te-a uitat? Și dacă nu-ți aduce flori de două ori de săptămână, miercurea și vinerea, înseamnă că nu reprezintă nimic pentru el?

#### 2. Îmi aparții și urmează să faci ceea ce îți spun eu.

Este una din cele mai periculoase credințe iraționale. Când este contrazisă de un comportament mai autonom al partenerului

tău, te transformă dintr-o persoană gentilă și civilizată într-un monstru preistoric.

Ce te face să crezi că, într-o uniune maritală sau consensuală, celălalt este bunul tău personal? Tu ai vrea să fii folosit precum un aspirator sau o mașină de spălat? Și cine ți-a înmănat certificatul de proprietar asupra celuiilalt?

**O relație de cuplu este un acord liber între doi oameni prin care ei se angajează să-și satisfacă cele mai importante nevoi și dorințe, exact atât timp cât fiecare este disponibil și dorește aceasta.** Dacă una din părți dorește să rezilieze acest contract, de natură în primul rând emoțională și cognitivă, nimeni nu o poate împiedica. Contractul nu este semnat pe termen nelimitat. Din contră, într-o relație foarte vie și creatoare, el este reînnoit zilnic.

Indiferent de tipul și calitatea contribuției adusă ameliorării sau îmbogățirii relației, nimeni nu are dreptul să-i dicteze celuiilalt ce să facă. Faptul că ți-ai sacrificat cei mai buni ani din viață pe altarul relației nu-ți conferă dreptul moral de a-i interzice celuiilalt să divorțeze, dacă el consideră adecvată această opțiune. Faptul că ai fost trădată sau că ți-a înșelat așteptările, tu rămânând credincioasă, nu te îndreptățește să îl agresezi sau să îi distrugi viața, ca și cum ai desface, piesă cu piesă, o jucărie devenită peste noapte nesuferită.

Dragostea nu cunoaște nici un fel de posesiune. Când relația este infiltrată, fie și subtil, de posesiune, ea capătă un caracter pervers. Ești cu o femeie pentru a te bucura DE EA în loc de a te bucura CU EA. Ești cu un bărbat pentru a fi FERICITĂ în loc de a fi FERICITȚI. O astfel de relație conține doar interese economice, politice, sexuale, ambiții și pretenții.

### **Dragostea nu cunoaște nici un fel de posesiune.**

Soțul îi pretinde soției să îl iubească: “Ești obligată să mă iubești”. Dar obligația nu este dragoste. Obligația este limitare și violență. Soția îi pretinde soțului: “Ești obligat să-mi fii fidel”. Dar fidelitatea din obligație nu este autentică. Fidelitatea ca nevoie naturală seamănă cu mierea, fidelitatea din obligație seamănă cu zahărul. Consumând în mod excesiv, într-o bună zi s-ar putea să faci diabet.

Observă-te cu atenție. Partenerul tău este o ființă sau un lucru? Partenera ta este o ființă valoroasă prin ea înseși sau este o utilitate: furnizarea de sandvișuri, gospodina casei, cea care are grijă de copii? Este soțul sau prietenul tău un scop în sine sau este un obiect ce îți asigură confortul material și emoțional? Îi folosești sexualitatea și emoțiile tot așa cum îi folosești banii și mașina?

O ființă nu poate fi utilizată. O ființă nu poate fi cumpărată. Ea are o valoare incomensurabilă datorită acestei calități simple: este o ființă umană. În schimb, o ființă umană poate fi iubită. **Iubirea adevărată EXCLUDE POSESIUNEA.**

**CÂND IUBEȘTI O PERSOANĂ, O AJUȚI SĂ DEVINĂ MAI LIBERĂ.** Îi permiți să manifeste mai multă spontaneitate și creativitate, să fie mai intens originală și individuală. Ai încredere în modul ei de a înțelege viața. **Îi respecti alegerile și capacitatea de a iubi. Dacă se îndrăgostește de altcineva, respecti și asta. Ai încredere în înțelegerea și luciditatea ei.** Iar dacă suferi, aceasta este problema ta și nu problema ei. Pentru că tu suferi nu din dragoste, ci din gelozie.

3. Ești o persoană rea pentru că m-ai decepționat.

Oricât de mult ne-ar decepționa cineva, acesta nu este un motiv pentru a-l judeca și condamna moral. În primul rând, pentru a fi dezamăgiți trebuie să fim, mai întâi, AMĂGIȚI. Iar singurii care ne putem amăgi suntem noi înșine. Ne închipuim cele mai formidabile lucruri plecând de la observații inexacte sau insuficiente. Văd că ești foarte simpatică și îmi imaginez că ești și sensibilă. Voi descoperi mai târziu că ești o scorpie. Mă copleșește cultura ta și cred că ești foarte afectuos. Voi simți, pe pielea mea, gheața din sufletul tău.

În al doilea rând, oamenii greșesc pentru că:

- ❖ Sunt supuși greșelii (încă nu sunt perfecți)
- ❖ Sunt ignoranți (nu au învățat să evite unele greșeli)
- ❖ Sunt perturbați de evenimente exterioare nefavorabile

4. Dacă îmi pierd partenerul, nu voi mai avea niciodată pe nimeni

Ce te face să spui una ca asta? Ești rudă cu Nostradamus? Ai un glob de cristal? Dispui de geniu în interpretarea hărților

astrologice? De ce nu ai putea afirma contrariul: că vei găsi exact acea persoană alături de care să experimentezi fericirea?

Dacă o astfel de idee nu-ți dă pace și rezistă oricărei analize raționale, ia aminte la sfatul lui Deborah Philips ("How To Fall Out of Love, 1990): "Când ai de-a face cu o idee obsesivă, spune-i: GATA! AJUNGE! Vorbește-i în gând, în șoaptă sau, dacă ți se pare mai bine, cu voce tare. Apoi gândește-te la o scenă plăcută, la o amintire dragă sau la o reprezentare agreabilă. Menține acest gând în conștiință, concentrează-te asupra detaliilor. Dacă ideea obsesivă reapare în timpul zilei, repetă procedeul. Nu renunța. Aplică această tehnică de concentrare a atenției pe altceva decât ideea obsesivă și vei remarca, în câteva săptămâni, o ameliorare."

#### 8.4. Când devenim geloși?

Există câteva situații tip, ce par a provoca gelozia într-un grad mai înalt decât altele. Într-un fel sau altul, ele amenință stabilitatea relației. Le voi enumera în continuare, fără a avea pretenția de a fi epuizat întregul spectru.

1. Un fost partener sau un partener pe care ni-l dorim este în mod clar interesat de altcineva.

- ❖ Fosta mea prietenă și-a găsit deja pe altcineva.
- ❖ Băiatul pe care pusesem ochii o curtează pe prietena mea cea mai bună.

- ❖ Aș fi vrut să o invit la film, dar am auzit că nu e disponibilă.

- ❖ Mor după tipul ăsta iar el nu are ochi decât pentru soră-mea.

2. Ne simțim neglijați de partenerul actual dar nu avem nici o dovadă că interesele lui erotico-afective sunt altele.

- ❖ Lucrează 12 ore pe zi și vine atât de obosit încât nu mai putem ieși nicăieri.

- ❖ În fiecare sâmbătă se întâlnește cu prietenii lui.

- ❖ A început să lipsească tot mai mult de acasă, datorită călătoriilor de serviciu.

3. O altă persoană este interesată sau chiar flirtează cu partenerul nostru, care nu pare la fel de interesat.

- ❖ A încercat să se dea la nevastă-mea.

- ❖ Toată seara s-a uitat numai la el.

❖ O invită săptămânal în oraș, chipurile pentru a menține o veche prietenie din copilărie.

❖ Toată ziua e la el în birou, indiferent dacă are treabă sau nu cu el.

4. Ne suspectăm sau chiar știm despre partenerul nostru că a fost într-o situație compromițătoare, care sugerează POSIBILITATEA infidelității.

❖ L-am văzut cinând frecvent cu cea mai atrăgătoare colaboratoare a lui.

❖ Prietenul meu vorbește zilnic la telefon cu fosta lui prietenă.

❖ Soția mea comunică pe CHAT cu un alt bărbat.

5. Știm sau bănuim despre partener că a manifestat un interes vădit pentru altcineva.

❖ Obişnuiește să-mi spună ce situație grozavă și-a făcut fostul ei prieten.

❖ Au stat mult de vorbă la petrecere și părea că se simt excelent amândoi.

❖ Am auzit că o admiră foarte mult și chiar îi pare rău că este căsătorită.

6. Avem dovezi despre lipsa de loialitate a partenerului.

❖ I-am văzut sărutându-se.

❖ Ne-am dus amândoi la petrecere și el a plecat cu alta.

Hindy și Mackaman (1986) au studiat trăirile de gelozie intensă și le-au găsit asociate cu situații în care există dovezi empirice ale interesului mutual dintre partener și o terță persoană. Aceste concluzii sprijină ideea că sentimentul in justiției sau înșelării este o componentă importantă a geloziei. Acolo unde un fost partener sau un partener posibil se implică într-o relație cu altcineva gelozia este mai mică. La fel în cazurile în care interesul unei a treia părți nu este împărtășit de partener.

Când Joe DiMaggio s-a căsătorit cu Marilyn Monroe, mulți bărbați au fost invidioși fără a fi geloși. Ei nu fuseseră în situația de a lupta cu Joe DiMaggio pentru afecțiunea frumoasei blonde și de a fi pierdut. Gelozia apare când persoana pe care o dorești te respinge în favoarea unui competitor apropiat (amic, coleg, prieten).

## 8.5. Gelozia și atașamentul anxios

Nu sunt unul și același lucru, dar sunt legate, în felul următor: o persoană anxios atașată este probabil să experimenteze gelozia dar nu orice persoană care experimentează gelozia este și anxios atașată.

Pentru a elimina neclaritatea, numesc **atașament anxios** **acea relație de parteneriat caracterizată prin ANXIETATE și OBSESIE**. Anxietatea este neliniștea generată de senzația de îndoială continuă cu privire la dragostea celuilalt ("mă iubește, nu mă iubește"). Persoanele romantic-anxioase sunt precum acțiunile de la bursă: astăzi cresc, săptămâna viitoare scad. Trăirile lor devin extreme atunci când sunt cel mai puțin sigure de iubirea partenerului. Pe de altă parte, obsesia se traduce în dorința de a fi tot timpul cu partenerul, de a pleca împreună pe o insulă sau pe un vârf de munte, de a vorbi cel mai mult la telefon dacă e plecat din localitate. Pentru cel care iubește într-o manieră obsedantă, posibilitatea de a fi respins are o natură apocaliptică ("viața mea s-a terminat, nu mai are nici un sens").

Gelozia pare a corela mai puternic (Schwarz, 1990) cu obsesia romantică decât cu anxietatea romantică, în special la femei. Cu alte cuvinte, gelozia este resimțită mai puternic de acele persoane puternic atașate de un partener valorizat și mai slab de acele persoane care nu sunt sigure de iubirea partenerului lor.

Această legătură este consistentă cu ceea ce gelozia pare a fi: **UN RĂSPUNS EMOȚIONAL ȘI COGNITIV LA AMENINȚAREA RELAȚIEI DE CUPLU**. Dacă partenerul nu este prețuit, relația nu contează atât de mult încât amenințarea ei să stârnească trăiri intense.

Pare surprinzătoare absența unei asocieri mai înalte între gelozie și anxietatea romantică, întrucât e de așteptat ca persoanele ce experimentează gelozia să trăiască anxietatea. Pentru a clarifica acest aspect voi examina mai îndeaproape conținutul EMOȚIONAL al geloziei.

Majoritatea oamenilor resimt DISTRESUL când își percep relațiile de cuplu amenințate. Echivalente pentru acest cuvânt ciudat sunt: la pământ, trist, descurajat, mizerabil, mâhnit, deprimat, abătut. Deși bărbații par a trăi distresul mai puternic decât femeile, el corelează puternic cu atașamentul anxios atât la bărbați, cât și la femei (Schwarz,

1990). Acest element comun sprijină ipoteza legăturii dintre experiențele din viața de cuplu și relațiile de atașament din copilărie.

Altfel, fațetele geloziei sunt diferite la bărbați respectiv la femei. Bărbații geloși experimentează mai frecvent FURIA, DISPREȚUL și DEZGUSTUL.

RUȘINEA, de asemenea, este mai resimțită de bărbați pe când femeile simt mai mult FRICA. Atât la bărbați, cât și la femei, furia apare ca emoție dominantă când atenția este focalizată pe lipsa de loialitate și in Justiția comisă de partener, pe când frica se dezvoltă în legătură cu focalizarea atenției pe amenințarea la adresa continuității relației. În timp ce un bărbat poate avea o relație de tipul: "Cum a îndrăznit să mă înșele?", devenind furios, o femeie se poate gândi: "Cred că o să-l pierd", devenind îngrozită.

Încercând să rezum, aş spune că **bărbații par să experimenteze gelozia dinăuntru spre în afară, prin intermediul trăirilor emoționale de tipul furiei, trăiri ce predispun la răspunsuri viguroase și conduite agresive, pe când femeile sunt mai predispuse la trăiri de tipul fricii, trăiri ce împing spre conduite evitante sau de apărare.** Când un bărbat percepe o amenințare la adresa relației sale cu o femeie, el își translatează anxietatea în furie și acționează pentru a redobândi controlul. Când o femeie percepe o amenințare similară, este mai probabil ca anxietatea ei să devină frică. Din acest punct de vedere, singura concluzie pe care o pot trage, ținând cont și de relația dintre gelozie și atașamentul anxios, este că un bărbat își experimentează ANXIETATEA CA FURIE. Altfel spus, în conștiința bărbatului nu pătrunde decât o trăire pe care o identifică drept "furie", pe când anxietatea rămâne în inconștient.

În sfârșit, femeile care trăiesc mai intens gelozia, când relația este amenințată, sunt cele care s-au investit sexual în relație. Indiferent dacă această investire se numește excitație sexuală sau culpabilitate sexuală, lipsa de loialitate a partenerului este resimțită mai amplu.

## .6. Exerciții pentru acasă

Diferențele de răspuns emoțional, atunci când observăm sau presupunem o amenințare la adresa relației noastre, depind de nevoile pe care fiecare din noi căutăm să le satisfacem. Tu îți cunoști aceste nevoi? Când percepi o amenințare la adresa relației, CE ANUME EXACT este amenințat? Ce tip de pierdere anticipei? Ce gen de satisfacții sunt puse sub semnul întrebării?

Îți propun să-ți imaginezi mental următoarele situații – provocatoare de gelozie și să identificezi trăirile emoționale pe care ești predispus să le ai. Mergând pe acest fir, vei descoperi câteva paragrafe mai jos nevoile a căror gratificare o urmărești în relația de cuplu.

1. Partenerul/partenera ta merge în fiecare duminică dimineața la tenis cu o aceeași persoană. Se întoarce mulțumită și bine dispusă, chiar dacă nu câștigă întotdeauna. După o lună și jumătate, te hotărăști să cunoști această persoană și descoperi că este necăsătorită, atrăgătoare și de același sex cu tine.

2. Este sâmbătă seara și participi la o petrecere de calitate, împreună cu partenerul/partenera ta care își petrece mai mult timp nu cu tine, ci cu altă persoană de același sex cu tine. Cei doi par a se simți foarte bine împreună.

3. Partenerul/partenera ta îți descrie entuziasmată noua colegă/noul coleg, de același sex cu tine. Într-una din zilele următoare, când treci din întâmplare pe la biroul ei/lui, ți se spune că au plecat să ia masa împreună la un restaurant sofisticat.

4. Partenerul/partenera ta este invitat în oraș de o fostă iubită/fost iubit, pentru a clarifica relația lor “înteruptă brusc”.

5. Te întorci mai devreme decât anunțaseși dintr-o călătorie de afaceri și îți găsești partenerul/partenera luând cina, acasă la voi, cu o persoană necunoscută, de același sex cu tine. Ți se spune că este un vechi prieten aflat în trecere prin oraș. Amândoi par surprinși și jenați de apariția ta neașteptată.



În aceste situații, simți mai degrabă: furie, dispreț, rușine, vinovăție, frică, dezamăgire, distres, ostilitate, dezgust, revoltă, uimire, anxietate, tristețe, oboseală, tensiune?

Harrison și Chamblin, într-o cercetare din 1986 asupra relației dintre nevoi și trăiri emoționale în situații ce stârnesc gelozia, au identificat următoarele corelații:

CEA MAI PUTERNICĂ  
NEVOIE

CEL MAI PROBABIL  
RĂSPUNS EMOȚIONAL

Afecțiune

Distres, Tristețe

Independență

Surpriză, Furie, Dezgust

Protecție și dependență

Anxietate, Frica

Confort fizic

Oboseală (epuizare), Tensiune

Dominanță

Furie, Ostilitate, Rușine

Recunoaștere și status

Furie, Dispreț, Dezgust

Cu cât o persoană intenționează sau reușește să-și satisfacă mai multe din aceste nevoi într-o singură relație, cu atât vulnerabilitatea ei este mai mare. Este ca și cum ar depune toți banii la o singură bancă. Când banca este amenințată de faliment, riscul de a pierde toți banii este enorm. Este de așteptat, de aceea, ca persoanele ce își satisfac toate aceste nevoi fundamentale într-o singură relație să experimenteze niveluri înalte ale anxietății sau fricii când se conturează întreruperea relației. Acestea par a fi persoanele cu cel mai înalt atașament anxios și înalt susceptibile la gelozie. Ele reacționează spectaculos când relația e amenințată și, deși trăirile exprimate pot fi diverse, dedesubtul lor se află, inevitabil, insecuritate emoțională.





sociale în vigoare perpetuează în continuare puterea bărbaților asupra femeilor, permițând primilor să-și exprime mai direct ostilitatea și condiționându-le pe cele din urmă (sic!) să învinovățească mai frecvent.

În afara patternurilor de reacție menționate mai sus există și alte modalități, mai constructive, de a face față geloziei. Deși le voi enumera și prezenta distinct, menționez că nu sunt categorii rigide ci, mai degrabă componente de bază ale unui proces curgător.

## 1. IDENTIFICĂ ȘI EXPRIMĂ-ȚI CLAR TRĂIRILE EMOTIIONALE.

Ca terapeut, te invit să-ți clarifici ceea ce simți. Este furie? Este resentiment? Este dorință de răzbunare? Ce drepturi ai sentimentul că-ți sunt violate? Ce nevoi nu-ți sunt recunoscute? În ce fel te simți folosit sau manipulat?

Adesea, unul dintre parteneri are dificultăți în a-și numi nevoile sau se teme de critica sau batjocura celuilalt. Alteori, partenerul gelos este prea ocupat cu amenințările sau pedepsele pentru a mai putea exprima clar ceea ce simte.

**Exemplu:** “Fățarnicule, cum credeai că n-o să-mi dau seama? Nu mă cunoști deloc. Nu-ți pasă de mine și nu te interesează decât blestemele tale colege de muncă. La ce-ți trebuia să te duci să-i repari aragazul? Așa-mi mulțumești pentru tot ce fac pentru tine? Mă aștept ca în curând să mă dai afară din casă pentru a te muta cu ea și aragazul ei de doi lei.”

Intuiești trăirile emoționale din spatele acestor propoziții? Cum ți se pare că sună când sunt transmise direct? “Sunt foarte furioasă pe tine și pe colegele tale. Mi se pare că nu-ți pasă de mine și asta mă doare. Aș vrea să apreciezi ceea ce fac pentru tine. Mă tem că m-ai putea părăsi pentru altcineva.”

Când reacțiile emoționale sunt acoperite de mesaje amenințătoare, ele se constituie într-un obstacol pentru rezolvarea problemelor apărute. **Cuplul nu poate negocia un set de soluții dacă nu știe ce este de negociat.** În plus, tonul ostil și acuzator al unuia din parteneri îl poate răni sau demobiliza pe celălalt. În loc să rămână disponibil emoțional sau să răspundă empatic, devine distant.

Primul pas, de aceea, este ca trăirile amestecate să fie identificate și exprimate clar, una câte una. Este ca și cum ai face ordine în șifonier: cămășile au locul lor, la fel și pantalonii, tricourile sau lenjeria intimă. Nu au ce căuta acolo schiurile, mingea de baschet sau insectarul. Există un loc pentru toate lucrurile de pe lumea ăsta, iar găsirea acestui loc este provocarea pe care viața o adresează inteligenței tale. În același fel, într-un dialog ce vizează înțelegerea unei situații, credințele iraționale, insinuările, sarcasmul sau ostilitatea necontrolată nu au ce căuta.

## 2. FĂ O CONEXIUNE ÎNTRE REACȚIA PARTENERULUI ȘI TRECUTUL LUI.

Când gelozia partenerului pare inexplicabilă sau irațională, merită să explorezi mai adânc în trecutul lui pentru a descoperi cauzele comportamentului prezent. Maniera disproporționată în care reacționează sugerează un **răspuns inconștient la ceva ce nu este vizibil, ceva din trecutul lui sau al ei**. De asemenea, nu este exclus ca ceva din trecut să amplifice reacțiile prezente.

De exemplu, EL o vede pe EA conversând veselă cu un necunoscut, la ieșirea dintr-un supermarket. Deși conversația era absolut inocentă, el face o criză de gelozie. De ce? Undeva, în cutia neagră numită “psihic”, prin jocul asociațiilor, femeile care se lasă acostate de bărbați necunoscuți sunt frivole sau iresponsabile sexual. Activarea acestui circuit inconștient face să se înroșească becuțelul pe care scrie “gelozie”. La fiecare din noi aranjamentul, numărul și calitatea acestor fire sunt diferite și este nevoie de o adevărată muncă de explorare, inteligent condusă, pentru a descoperi și trasa, măcar în mare, harta circuitelor inconștiente.

## 3. STIMULEAZĂ CAPACITĂȚILE EMPATICE ALE PARTENERULUI.

Este imposibil să negociezi cu cineva care nu este responsabil la nevoile tale. De aceea, a-ți articula trăirile într-un mod care să nu-l atace sau înstrăineze pe celalalt este o conduită suficient de potrivită pentru a instala empatia și înțelegerea.

Când trăiești gelozia, pentru buna desfășurare a comunicării cu celalalt, este important să-ți exprimi durerea sau insecuritățile tale,

adânc resimțite și nu să le maschezi într-un torent de acuzații, vociferări sau mitocării. Dacă îți vine să plângi, e mai bine să plângi decât să depui un efort prostesc pentru a fi insensibil sau dur. Propria ta candoare emoțională are darul de a-l deschide și stimula pe celălalt să procedeze identic, iar în cele mai bune cazuri comportamentul celuilalt se va schimba nu pentru a-ți face plăcere sau a te manipula, ci pentru a înțelege ceea ce simți.

Mai mult decât atât, descifrarea istoriei personale codificate în circuitele psihice ale “cutiei negre” le permite celor doi parteneri să nu respingă o reacție de gelozie ca irațională ci să o înțeleagă în termenii logicii ei specifice, mai adânci. De pildă, EA a început să-l privească pe EL cu o enormă simpatie din clipa în care a aflat că observase neputincios lipsa de loialitate a mamei sale față de tatăl sau. Gelozia lui incredibilă a căpătat, deodată, sens iar ea l-a putut asculta mai ușor, fără a mai deveni distantă și disprețuitoare.

#### 4. NEGOCIAZĂ O ÎNȚELEGERE

Aceasta presupune să-ți clarifici propriile așteptări în raport cu comportamentele celuilalt și să i le comunici onest. Dacă partenerul tău este de acord să se conformeze, este ok. Dacă nu, miroase a scandal. Dar înainte de a începe duelul, observă la ce poți renunța tu și în schimbul a ce din partea lui. Aplică aceste proceduri până când ajungi la o situație cu mai puțină dinamită decât cea din prezent.

**Exemplu:** EL consideră nepotrivit ca EA să întrețină pe CHAT o legătură cu un alt bărbat. Se simte înșelat și îi cere să întrerupă această legătură. Ea poate fi de acord sau nu. Dacă este de acord, sursa iritării lui permanente va dispărea și nu va mai avea motive să fie gelos. Dar dacă nu este de acord? Ea poate considera că este dreptul ei să comunice, prin intermediul internetului, cu orice bărbat dorește, câtă vreme această relație rămâne platonice și la distanță. Deși viziunile lor sunt în continuare diferite, negocierea a mai avansat, întrucât el a primit asigurarea că soția lui nu se va întâlni niciodată cu partenerii ei de comunicare de pe internet.

## 5. DESCOPERĂ BENEFICIILE CONFLICTELOR.

Ce bine ar fi ca, după câteva ședințe de terapie, nemulțumirile și neînțelegerile să dispară! În realitate, procesul de clarificare și schimbare este mai lung, mai dificil și mai nesigur. Promisiunile nerespectate, crizele recurente și angajamentele încălcate dau măsura complexității problemelor pe care cuplurile le au de depășit pentru a ajunge la înțelegere și satisfacție reciprocă.

Cuplurile în care conflictele reapar constant, în care un nivel rezonabil de empatie și încredere mutuală nu poate fi atins sau care nu pot negocia cu bună credință sunt cuplurile care urmăresc (și obțin?) beneficii secundare. Dacă aparții unui astfel de cuplu te poți întreba: **“La ce îmi servește conflictul? De ce am nevoie ca el să se perpetueze?”** De exemplu, un partener gelos poate avea nevoie de conflict deoarece numai în felul acesta dobândește tipul de control la care aspiră. Un altul se poate folosi de conflict pentru a descărca asupra celuilalt propriile pulsii negative.

### 8.8. Infidelitatea

Problema centrală pe care infidelitatea o ridică, și pe care cei mai mulți parteneri caută să o rezolve, ține de infidelitatea cauzelor “legăturii” sau relației extramaritale. Ce s-a întâmplat ÎNĂUNTRUL relației astfel încât unul s-a orientat spre altcineva? De ce trebuie să se întâmple asta și cine este vinovat?

Explicațiile oferite de partenerii infideli sunt de o mare varietate. Ele acoperă o gamă largă, de la “cucerire” și “rebeliune” până la dorința de a-l face pe celălalt gelos și a-i atrage atenția (Fr. Humphrey, 1986). Într-un studiu din 1974 (“Conscious and Unconscious Factors in Marital Infidelity”), psihologii clinicieni Greene și Lustig au găsit printre cele mai frecvente motive frustrarea sexuală, curiozitatea, dorința de răzbunare, plictiseala și nevoia de recunoaștere, iar Anthony Thompson în *Journal of Marriage Therapy* (1984) arată că dezvoltarea unei relații în afara cuplului este cu atât mai probabilă cu cât frecvența și calitatea relației sexuale în cuplu sunt mai scăzute. De asemenea, studiile în domeniu sunt

consistente în a lega infidelitatea de aprecierea redusă a relației de cuplu. Thompson conchide: "Este posibil ca satisfacția maritală și calitatea raporturilor sexuale să fie cele două variabile majore care influențează apariția infidelității". Altfel spus, dacă sexualitatea este un suport important al interacțiunii emoționale dintre parteneri, atunci găsirea unui alt partener sexual este o modalitate de a-l devaloriza pe cel actual. În acest caz, adulterul este o formă de comunicare, iar mesajul transmis este: "Pentru mine această relație nu merge".

Credința mea este că **într-o relație zguduită de infidelitate nu există victime inocente și agresori josnici**. Simpla existență a celui de-al treilea (uneori al patrulea, al cincilea etc) vorbește despre problemele de intimitate ale cuplului. Cel mai adesea, atunci când unul trădează în realitate, celălalt trădează în imaginar (la nivelul fantasmelor este implicat în relații extramaritale). Amândoi se simt înstrăinați unul de celălalt și doresc, în adâncul inimilor, altceva.

De aceea, infidelitatea nu i se întâmplă cuiva, ci este ceva ce se produce ÎNTRE DOI OAMENI. Iar ceea ce poate părea la prima vedere curios este că CEL MAI SLAB ACȚIONEAZĂ PRIMUL. El sau ea are nevoie de mai multă putere pe care o obține din coaliția cu partenerul extramarital. Implicarea într-o astfel de relație este o manevră defensivă, un fel indirect de a face față problemelor din relația oficială. Legătura sau, cum se spune în literatura angloamericană, "afacerea", nu este o perturbare ci o expresie a perturbării globale din relația maritală (sau uniunea consensuală).

**Infidelitatea nu i se întâmplă cuiva, ci este ceva ce se produce ÎNTRE DOI OAMENI.**

Simpla existență a legăturii extramaritale indică un dezechilibru în sistemul emoțional al cuplului. Nu mai există intimitate, dar nu în sensul cinelor romantice sau al fascinației sexuale, ci în sensul că abilitatea indivizilor de a se comunica pe ei înșiși, de a vorbi despre trăirile, nevoile și dorințele lor, de a asculta și înțelege este alterată sau anulată.

Studiile arată că femeile tind să fie infidele dintr-o nevoie de a trăi intimitatea emoțională mai degrabă decât de a o evita, ca în



cazul bărbaților. Soția caută în afara cuplului ceea ce soțul nu-i poate oferi acceptare, apreciere a valorii ei, disponibilitatea de a o asculta și de a afla care îi sunt nevoile. Sexualitatea nu pare a fi principalul motivator al acțiunii ei disperate. Ea se implică într-o altă relație pentru a trăi apropierea emoțională și pentru a compensa frustrările continue pe care relația de cuplu i le furnizează.

Când, într-un cuplu, intimitatea devine imposibilă, cel care are nevoia cea mai mare de a-și împărtăși temerile, nevoile sau dorințele este primul care se simte resemnat și neputincios. Relația extramaritală devine o sursă de confort și alinare. În alte cazuri, în cuplurile în care nu mai există atenție și încredere mutuală, ci doar luptă pentru putere și control, infidelitatea devine un instrument subtil de manipulare și constrângere.

Din alt punct de vedere, infidelitatea "ascunsă" nu este purtătoare de beneficii reale. Ideea că cel înșelat nu va suferi dacă nu va afla niciodată este mai degrabă cinică. Chiar dacă salvează aparențele, infidelitatea nemărturisită sau nedescoperită distruge ceva pentru totdeauna. Neavând nimic de ascuns, partenerul fidel nu are motive să fie tensionat sau crispat. El nu se percepe, în sufletul lui, ca lipsit de onoare sau loialitate, așa cum se întâmplă cu infidelul. Lipsa de onestitate subminează siguranța și încrederea de care orice cuplu are nevoie pentru a evolua. Chiar încercând să diminueze miza infidelității, prin mecanisme de apărare de tipul raționalizării sau reprimării, demnitatea și integritatea personală a celui infidel au de suferit iar aceasta se reflectă automat în calitatea relației de cuplu.

**Chiar dacă salvează aparențele, infidelitatea nemărturisită sau nedescoperită distruge ceva pentru totdeauna.**

La modul ideal, cea mai frumoasă relație între doi oameni este relația dintre două libertăți, iar o întâlnire durează tot atât cât durează libertatea. Dacă partenerul începe să-ți afecteze în mod serios libertatea și nu există problema suplimentară a copiilor, e mai bine să te desparți de el decât să-l înșeli. Îi poți fi recunoscător pentru timpul petrecut împreună. Îi poți mulțumi pentru experiențele trăite alături de el sau de ea. Ce altceva poți face? Vântul

nu mai adie în aceeași direcție și oricât te-ai strădui, nu mai poți crea adierea.

**Cea mai frumoasă relație între doi oameni este relația dintre două libertăți, iar o întâlnire durează tot atât cât durează libertatea.**

Dacă încă mai simți ceva pentru el, prietenie sau compasiune, atunci când dragostea a dispărut, îl vei lăsa să fie liber și îți vei permite și tu să fii liberă. Într-un alt loc, cu altcineva, iubirea poate să înflorească. Și de ce n-ăr înflori? N-ai cum să știi din ce direcție vine iubirea, de la ce persoană, de la cine.

**De ce să o pedepsești dacă ea se întâlnește cu un bărbat mai iubitor, capabil să o facă mai fericită?** De ce să te agăți de el dacă o altă femeie îl poate face să trăiască o bucurie extatică? De ce ar trebui să rămână cu tine? Iar dacă va rămâne nu te va ierta niciodată, pentru că din cauza ta l-a pierdut pe bărbatul acela excepțional sau pe femeia aceea extraordinară. Undeva adânc în inima ei sau a lui, te va urî.

**Iubirea dintre doi oameni nu poate fi concepută în afara libertății. Iubirea și libertatea sunt precum cele două fețe ale unei monezi sau precum două nume ale aceluiași lucru. Când libertatea este distrusă e imposibil ca iubirea să mai existe. Invers, iubirea nu poate distruge libertatea, ci să o amplifice, să o rafineze, să o dezvolte. Dacă libertatea este distrusă dar pretinzi că iubirea există, fii sigur că altceva se dă drept iubire: dominare, gelozie, securitate, prestigiu, respect social.**

Și nu încerca să te păcălești spunându-ți că societatea nu îți permite să te desparți, că este un păcat să renunți la soțul sau soția ta, dacă iubirea a dispărut. Este un păcat să faci dragoste cu o femeie pe care nu o iubești. Iar a face dragoste cu partenerul tău pentru care nu mai simți nimic nu este o virtute ci prostituție.

## CAPITOLUL IX

### REZONANȚE SUBTILE ÎN RELAȚIA DE CUPLU

#### 9.1. Scurtă incursiune în abisurile psihismului

Cele mai pătrunzătoare analize ale distribuției forțelor inconștiente în relația de cuplu aparțin psihologiei abisale, inițiată de Jung și dezvoltată de discipolii săi. Alegerea partenerului este, desigur, un proces de decizie în care sunt implicați factori obiectivabili: rasă, vârstă, religie, clasă socială, credințe și interese comune, valori personale etc. Similarități de ordin fizic și intelectual, asemănări socio-culturale sau socio-economice explică alegerile de cuplu marital sau consensual. Concordanța nivelului de instrucție, a profesiei și apartenența la un mediu valorizat sunt, acum, criterii recunoscute.

Dar dincolo de toate acestea, o influență subtilă și adesea mult mai puternică o exercită constelările de energii de pe nivelurile profunde ale psihicului, complexe parentale și nivelul de satisfacere a nevoii de a fi noi înșine. Procesul de împlinire a acestei nevoi, în care **Eul intră în relație cu Sinele, manifestându-și originalitatea fără a se rupe de mediul exterior**, ba dimpotrivă, fiind în comuniune cu tot ce există, a fost numit de genialul Jung “proces de individuație”.

Complexele parentale, pe de altă parte, reprezintă **internalizări ale dinamicilor pe care le-am trăit în copilărie cu cei din jur**, figuri semnificative parentale sau cvasi-parentale. Ele s-au format în raport cu evenimente încărcate emoțional și, pentru că au apărut la o vârstă când în psihic nu exista aproape nimic, au prins rădăcini extrem de puternice. Complexele închid reacțiile noastre mentale și emoționale în anumite scheme de bază. Ele acționează ca **un magnet pentru întâmplări, fantasme sau gânduri cu același conținut afectiv**. Aceste elemente se lipsesc, fuzionează sau se amestecă unele cu altele în regiuni ale psihicului la care conștiința nu

are acces, dând naștere unor sui-generis lanțuri asociative. Înțelegerea acestui model de organizare i-a permis lui Freud să afirme că, pornind de la orice reprezentare mentală, putem ajunge la nucleul de bază care a generat-o. În esență, toată metodologia psihanalitică se bazează pe aceste metodă de investigare a inconștientului, metodă numită "asociație liberă".

Dacă e să mă concentrez acum asupra unui cuvânt oarecare, de exemplu "lapte" și să-l las să reverbereze înăuntrul meu, voi vedea urcând la suprafața conștiinței, puțin câte puțin, experiențe și trăiri din copilărie asociate cu acest cuvânt. Îmi apare în minte casa de la țară, unde am crescut, și figura, înconjurată de dragoste, a bunicii mele. Îmi răsună în cap cuvintele ei mai recente, care mă asigurau că, până în jur de 5-6 ani, am fost un mare consumator de lapte, în sensul că nu-și amintește să fi existat măcar o zi în care să nu fi băut. Această mărturisire mă face și acum să rămân stupefiat (Asta da fidelitate!). Mai îmi vine în minte culoarea laptelui și prima asociere pe care o fac este cu puritatea. Asta mă duce cu gândul la idei precum transcenderea, eliberarea de orice condiționare, iluminare, pace desăvârșită, spirit pur, fără nici o determinare. În același fel ne putem juca, respectând regula de a nu cenzura fluxul inconștient, cu orice alt cuvânt. Putem descoperi, astfel, că anumite cuvinte sunt mai "încărcate" decât altele. Ele provoacă mai multe trăiri afective, evocă experiențe la care nu ne place sau am prefera să nu ne gândim. Această **tensiune**, numită "rezistență" în practica de specialitate, este indicatorul cel mai sigur al apropierii de o zonă vulnerabilă a personalității noastre, zonă în care au fost izgonite și încătușate fantasme, gânduri și trăiri emoționale perturbatoare, fie prin excesul lor negativ (foarte neplăcute, greu de suportat) fie, paradoxal, prin excesul lor pozitiv (prea plăcute). În ambele cazuri, prezența lor în câmpul conștiinței face să baleieze echilibrul emoțional, eveniment resimțit ca disconfortabil și, de aceea, nedorit de Eu.

Pe de altă parte, numărul și profunzimea acestor zone de vulnerabilitate, de la un anumit punct, reprezintă o amenințare serioasă la adresa stabilității Eului. O persoană care, în terapie, "rezistă" frecvent explorării și analizei, continuând să creadă despre ea că este puternică și echilibrată, este angajată într-un proces periculos de auto-sabotare. Mai devreme sau mai târziu, una sau mai multe

vulnerabilități își vor “face loc” spre suprafața conștiinței iar fenomenul, dacă nu va îmbrăca haina vizibilă a unor tulburări de tip emoțional, va fi implicit în lipsa de bogăție, sens sau creativitate a vieții individuale.

În ce privește complexele, țin să subliniez că nu sunt în mod necesar negative. **Complexele pozitive NICI MĂCAR NU LE REMARCĂM.** Ele contribuie în mod esențial la armonia generală a vieții noastre și constituie o interfață “prietenoasă” între interiorul și exteriorul nostru. Dar pozitive sau negative complexele matern și patern reprezintă, alături de complexul Eului, cele mai puternice complexe ale vieții noastre psihice. Ele au o tonalitate afectivă specifică, după cum relația cu mama și tata a fost resimțită de noi ca mai mult, mai puțin sau deloc pozitivă și acceptabilă. Complexele parentale, deși condensează experiențele noastre cu părinții, ne aparțin în exclusivitate. Aceasta înseamnă că **NU SPUN NIMIC OBIECTIV DESPRE PĂRINȚII NOȘTRI.**

**Complexele parentale, deși condensează experiențele noastre cu părinții, ne aparțin în exclusivitate.**

Mai mult decât atât, ele rezumă nu doar relațiile cu părinții biologici, ci și cu figurile materne și paterne. **Complexul matern** conține experiențe emoționale și cognitive trăite în raport cu figuri feminine semnificative în viața noastră, cum ar fi, alături de mamă, o bunică, o soră mai mică, o mătușă, o educatoare sau o guvernantă. În mod similar, **complexul patern** sintetizează ansamblul experiențelor noastre cu figuri masculine semnificative: tata, unchiul, fratele mai mare, bunicul.

O copilărie fără evenimente traumatice și incidente majore, în care copilului i-au fost satisfăcute nevoile emoționale de bază este izvorul unor complexe parentale pozitive și armonice. Ele sprijină construcția unui Eu coerent și flexibil, furnizând copilului încrederea necesară pentru a-și asuma imprevizibilul și necunoscutul vieții. Experiențele negative cu figurile parentale primare pot fi compensate sau parțial remediate de contactul pozitiv cu figuri cvasi-parentale ulterioare. Astfel de figuri pot fi un profesor sau o profesoară, partenerul de cuplu, terapeutul. Evident, terapia are cel mai mare

succes atunci când terapeutul este de același sex cu părintele în relația cu care s-a cristalizat un complex negativ. De exemplu, o femeie care a avut o relație foarte proastă cu tatăl ei va avea șanse net superioare să-și lichideze acest complex negativ într-o relație cu un terapeut bărbat. Într-o altă variantă, un partener capabil să-i suporte proiecțiile negative va juca, de asemenea, un rol terapeutic.

## 9.2. Mecanismul inconștient al proiecției

În cuplu, conținuturile inconștiente ale complexelor sunt în mod fatal proiectate asupra partenerului. Este o modalitate naturală a Eului de a se apăra de acele gânduri și trăiri indezirabile din inconștient, atunci când ele amenință să apară pe scena conștientului. Eul le permite totuși să apară în lume, dar într-o manieră ingenioasă: LE ATRIBUIE CELUILALT! Iar criteriul de o mare simplitate pe care ne putem baza pentru a ne recunoaște proiecțiile negative este următorul: ne cuprinde iritarea sau enervarea atunci când le întâlnim, proiectate, la celălalt. Este ca și cum am dispune de un mecanism de semnalizare pentru a înțelege unde ne aflăm pe traseul evoluției noastre. A evolua înseamnă a ne asuma noi și noi conținuturi inconștiente, a le cunoaște și transforma pe etajul conștient al minții noastre. Când aceste conținuturi sunt înstrăinate și atribuite, aparent, celuilalt, evoluția este oprită. (Și atunci, zi și tu, nu este normal să te enervezi?).

A evolua înseamnă a ne asuma noi și noi conținuturi inconștiente, a le cunoaște și transforma pe etajul conștient al minții noastre.

Mecanismul proiecției funcționează din plin în relația de cuplu, fiind stimulat de fricțiunile inevitabile din viața de zi cu zi. Partea extraordinară a acestei situații este posibilitatea cuplului de a deveni un laborator privilegiat de autocunoaștere, maturizare și evoluție personală, din clipa în care admitem că tot ceea ce ne irită (proiecții negative) sau admirăm (proiecții pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înșine. Individuația de care aminteam mai sus, adică procesul complex de acceptare și integrare a

inconștientului, necesită acest efort continuu de conștientizare a forțelor active din abisurile ființei noastre

**Tot ceea ce ne irită (proiecții negative) sau admirăm (proiecții pozitive) la celălalt poate fi o parte, încă inaccesibilă, din noi înșine.**

“Conștientul și inconștientul nu formează un tot atunci când unul din ele este suprimat sau prejudiciat de celălalt. Dacă trebuie să rivalizeze, să fie măcar o luptă cinstită, cu drepturi egale de ambele părți. Amândouă sunt aspecte ale vieții. Conștiința și-ar apăra cauza și s-ar proteja pe sine, iar haosului din inconștient i s-ar permite să se exprime, pe cât posibil. Ceea ce înseamnă conflict deschis și în același timp colaborare liberă. Este calea pe care ar trebui s-o urmeze viața umană. Este vechiul joc al ciocanului și nicovalei: între ele fierul – pacient este făurit într-un indestructibil tot; un “individ”. Este ceea ce, în linii mari, înțeleg prin procesul de individuație.” (Jung, “Complete Works”, 9, I)

Referindu-se la același proces, clinicianul Mark Karpel (“Family Process”, 1976) afirmă: “Acest proces acoperă o multitudine de schimbări intrapsihice și interpersonale, toate desfășurate în aceeași direcție. În diferite contexte relaționale, schimbările specifice pot fi diferite. Ele implică, de exemplu, realizarea gradată a unui copil că sursa gratificațiilor sale este un obiect, un corp care este separat de al său și care devine “mama”; hotărârea fermă a unui adolescent de a viola o regulă nescrisă a familiei, anume că mama alege îmbrăcămintea copiilor; încercarea viguroasă a unui soț de a supraviețui fără relația dureroasă cu soția lui; recunoașterea, de către mamă, că anxietatea, dependența sau timiditatea percepute la fata ei nu sunt reale.

Individuația implică acele schimbări fenomenologice subtile dar cruciale în urma cărora o persoană reușește să se vadă ca separată și distinctă de relația în care fusese fixată sau imobilizată. Este o definiție mai bună a unui “Eu” în raport cu un “Noi” fuzional.”

Gradul în care fiecare partener este avansat pe drumul individuației fiind mai mult sau mai puțin “prins” în programele emoționale conținute de complexele parentale, este, simultan, și

o măsură a felului în care relația de cuplu va fi experimentată ca flexibilă, confortabilă și gratificatoare.

Cu cât o persoană este mai "individuată", adică mai **DIFERENȚIATĂ PSIHOLAGIC**, cu atât ea se va implica mai puțin în relații în care să renunțe la sine sau să preia, inconștient, aspecte nedorite ale personalității celuilalt. Persoanele mai puțin diferențiate, pe de altă parte, se vor orienta **EXACT** spre acel tip de partener apt să preia, **FĂRĂ SĂ DISTINGĂ**, conținuturile emoționale respinse sau negate.

De pildă, o femeie care își reprimă agresivitatea va fi orientată de radarul intern spre un partener care să preia acest aspect negat al personalității și să-l exprime **ÎN LOCUL EI**. În felul acesta ea își va exprima agresivitatea, dar în exterior! Un partener potențial cu un nivel superior de diferențiere, capabil, adică, să distingă între furia lui și furia ei, nu va accepta aceste trăiri afective proiectate. El nu le va prelua, nu le va percepe ca ale lui și, evident, nu va acționa în sensul lor. Dacă s-ar comporta așa nu ar fi decât un obiect manipulat psihologic de partenera lui. Ori între nivelul de diferențiere internă și vulnerabilitatea la manipulare există o relație invers proporțională: **cu cât diferențierea este mai înaltă, cu atât manipularea este mai scăzută.**

Principiul pe care vreau să-l evidențiez este următorul: **ÎNTR-O RELAȚIE DE CUPLU, PARTENERII AU NIVELURI SIMILARE DE DIFERENȚIERE PSIHOLAGICĂ.** Desigur, acest principiu se aplică la cupluri liber constituite, nu la căsătoriile "aranjate" din rațiuni sociale sau utilitare.

### 9.3. Marele principiu al oglinzii

Un partener nu poate fi mai dominator într-un cuplu dacă celălalt nu este de acord, la nivel inconștient, să preia rolul de dominat. Un partener nu poate să pretindă mai mult dacă celălalt nu acceptă să fie mai responsiv. Un partener nu poate să învinovățească mai mult fără decizia inconștientă a celuilalt de a se simți culpabil mai des. Relația seamănă cu un contract sau acord comercial, cu singurul amendament că **transferul de autonomie se produce, cel mai adesea, spontan, pe baza rezonanței inconștiente dintre cei doi.**



Când partenerii se confruntă cu aceleași dileme de dezvoltare, ei pot "semna" contracte și mai spectaculoase. Astfel, ea poate accepta, ca și cum ar fi ale ei, trăiri repudiate sau respinse de el în schimbul acceptării, de către el, a propriilor ei aspecte devalorizate sau negate ale lumii interne, aspecte al căror acces în conștiința ei este interzis.

De exemplu, EA se autopercepe ca o persoană sănătoasă, rezonabilă și foarte adaptată. În inconștient însă, la nivelul complexului patern, conține un sâmbure de nebunie și anarhism, ca urmare a identificării cu un tată irațional și inadaptat. El nu-și poate manifesta conștient furia. Iar târgul încheiat este următorul: el se comportă bizar sau nebunește (așa cum nu se poate comporta ea), iar ea se înfurie atunci când asistă la aceste comportamente (așa cum nu se poate înfuria el). Înțelegerea secretă este ca acest model relațional să nu fie schimbat, datorită beneficiilor sale. La nivel conștient, ea îi poate solicita să se schimbe, chiar îl poate duce la terapie dar dorințele lor inconștiente, și mult mai puternice, sunt ca situația să se perpetueze.

Într-o altă ipostază, un membru al cuplului apare ca mult mai echilibrat, adaptat sau sănătos mental decât celălalt: partenerul abstinent al unui alcoolic instabil; partenerul optimist al unui depresiv; partenerul extrovert și sociofil al unui sociofob – toate acestea sunt exemple a ceea ce pot părea drept niveluri net diferite de maturizare a partenerilor de cuplu.

Dar aparențele înșală. Patologiile sau disfuncțiile "vizibile" ale unui partener trimit la perturbările "invizibile" ale celuilalt. Aici acționează ceea ce aș numi **MARELE PRINCIPIU AL OGLINZII**. Când ne privim în oglindă, ceea ce este în stânga apare în dreapta și invers. În același fel, când privim în "oglindea" vieții de cuplu, ceea ce este conținut inconștient la un partener apare drept **comportament observabil la celălalt.**

Astfel, funcționarea echilibrată și robustă a unui partener (A) depinde de preluarea, de către celălalt (B), a tendințelor nevrotice negate de (A). Soția permanent deprimată a managerului foarte competent și eficient îi duce în spinare trăirile respinse de neadecvare, vulnerabilitate și frustrare. Acesta este motivul pentru care, la fel ca în cazul vaselor comunicante, ameliorarea sau

integrarea psihologică a unui partener conduce la apariția sau accentuarea unor simptome în celălalt și, la limită, la întreruperea relației.

Mă aștept ca, în acest punct, să fii **bulversat, stupefiat sau șocat** de caracterul neașteptat al acestor idei. Dacă ți se par incredibile și le respingi cu putere, aceasta este dovada ultimă că ți se aplică. Pentru că, dacă nu ar atinge propriile constelări de energii psihice inconștiente și amenințătoare, ce rost ar mai avea să te opui? Le-ai putea procesa relaxat, liniștit sau amuzat, fără nici o trăire emoțională de genul respingerii sau împotrivirii intense.

#### 9.4. Autonomie și intimitate în relația de cuplu

Și dacă accepți, te voi familiariza, mai departe, cu 5 tipuri diferite de relații de cuplu, corelate cu reușitele fiecărui partener în procesul anevoios și îndelungat de diferențiere a personalității de contextul familial în care s-a dezvoltat. Cele cinci tipuri sunt, după Stuart Johnson (apud. Scarf, 1988), asistent social și terapeut de familie, cinci feluri diferite de a stabili contactul în relația de cuplu, toate înalt dependente de nivelul separării și dezvoltării lăuntrice dobândit de fiecare partener.

#### NIVELUL 5: PARADOXUL

Este cel mai slab nivel de diferențiere. Atât de slab, încât cele două nevoi umane majore, de a avea individualitate separată și de a fi emoțional conectat cu alte ființe umane, nu pot fi satisfăcute simultan. Iar paradoxul constă în faptul real că **a fi aproape de cineva, la fel ca a fi departe de cineva, sunt perspective la fel de greu de suportat.**

Pentru persoane cu un nivel de diferențiere atât de scăzut, intimitatea cu un partener este echivalentă cu negarea propriei identități. Apropierea emoțională de un "alter" este trăită ca o experiență de absorbție, astfel încât eul distinct dispare în amalgamul relației. Intimitatea este experimentată ca o fuziune cu celălalt, act ce implică, în consecințele lui ultime, pierderea propriei personalități separate. Fiecare pas către partener este însoțit de accese de o teribilă anxietate, întrucât este un pas mai aproape de auto-anihilare.

Reacția biologică în fața unei astfel de amenințări este retragerea, adică un fel psihologic de “a-ți lua picioarele la spinare”. Întrucât apropierea conduce la aneantizarea Eului, instaurarea unei distanțe în raport cu partenerul devine un act necesar. Această reacție automată conduce, totuși, la o nouă dificultate: a fi departe de partener, situație experimentată drept singurătate, vid interior, sentimentul nonexistenței sau al abandonului.

Autonomia, prin urmare, este trăită în latura ei negativă: imposibilitatea de a-ți fi validată și confirmată propria existență. Paradoxal, mișcarea ce a vizat o separare mai netă a produs aceleași rezultate ca mișcarea ce viza o apropiere mai profundă: pericolul auto-anihilării. În acest punct al ciclului impulsul de orientare spre partener revine, iar ciclul se reia.

Persoanele aflate în acest registru al diferențierii lăuntrice se confruntă cu cele mai vicioase patternuri relaționale. A te apropia de un partener e periculos, întrucât poți fi înghițit de relație, a fi autonom e de asemenea periculos, întrucât te dizolvi într-un univers indiferent. Orice ai face, încercările de contact emoțional cu altă ființă umană, ca și tentativele de a avea o identitate distinctă, sunt la fel de lipsite de speranță.

Pentru lumea individului, intimitatea este un atac la adresa autonomiei în timp ce autonomia este o negare a apropierii. Dilema pare a fi nerezolvabilă și produce, uneori, schizofrenii sau personalități de tip borderline. Relațiile de cuplu ale acestor persoane sunt dificile, instabile, tranzitorii.

#### NIVELUL 4: IDENTIFICAREA PROIECTIVĂ

Aceasta este următoarea zonă pe scala diferențierii, o zonă ce acoperă numeroase cupluri ale căror uniuni maritale durează lungi perioade de timp sau chiar o viață întreagă. Contrastul față de nivelul anterior este marcant: dilema separare/intimitate a fost rezolvată parțial. Dar această rezolvare nu sprijină evoluția individuală!

Oamenii cu aceste niveluri de diferențiere interioară sunt **capabili să-și asume unul din cei doi poli ai relației autonomie/apropiere**. Ei sunt fie intimi, fie autonomi și experimentează intimitatea și autonomia ca mutual exclusive. Într-o relație de cuplu, cu alte cuvinte, îți afirmi și te străduiești să îți

satisfaci fie nevoile de căldură, deschidere și contact emoțional, fie nevoile de solitudine și spațiu personal, dar niciodată ambele. Deoarece ambii parteneri se confruntă cu același tip de conflict (SEPARARE vs. INTIMITATE), ei reușesc să-l rezolve parțial printr-un lanț format din 3 mecanisme de apărare: **îl fragmentează, reprimă un fragment (fie separarea, fie intimitatea) sub pragul conștiinței și de acolo îl proiectează, inconștient, asupra partenerului.** De pildă, partenerul care a optat pentru gratificarea nevoilor sale de intimitate îl percepe pe celălalt ca excesiv de controlat, egocentric sau distant. Invers, cel care luptă să-și satisfacă nevoile de autonomie își recepționează partenerul ca deosebit de emoțional, acaparator sau intruziv.

Dacă la nivelul 5 nici unul din cele două seturi fundamentale de nevoi (a fi emoțional atașat respectiv a-ți menține propria individualitate) nu poate fi gratificat, la nivelul 4 partenerii sunt capabili să-și exprime și să acționeze cu succes pentru a-și împlini unul din ele. Contactul cu celălalt set, reprimat, este realizat indirect, prin intermediul comportamentelor, emoțiilor și gândurilor partenerului. Astfel, un bărbat foarte conștient de nevoile sale de autonomie, dar care își neagă nevoile de intimitate emoțională, este predispus la a se îndrăgosti de o femeie mai degrabă dependentă, sensibilă și foarte afectivă, ce nu își asumă propriile disponibilități de a funcționa ca o persoană auto-suficientă. (Interesantă chestie, nu-i așa?) Invers, o femeie centrată pe sine, datorită unei relații intense cu un tată foarte competent (și care s-a delimitat în felul acesta, de latura ei mai submisivă, delicată și caldă) se va orienta spre un bărbat mai afectuos decât media (adică un bărbat infantilizat de excesul de hrană emoțională al mamei sale). Pozițiile emoționale în cuplu sunt, după cum se vede, **COMPLEMENTARE.** El este foarte atras de eficiența și autonomia ei, fiind mulțumit de găsirea unei mame de substituit, adică o femeie care să aibă grijă de ea și de el. Ea, pe de altă parte, are ocazia să primească, în compensație față de copilărie, căldura unui bărbat. În această pereche, ea va prelua și manifesta, în contul ei, nevoia lui de individualizare pe când el va prelua și exprima, în contul lui, nevoia ei de contact emoțional profund. Frustrarea, pentru amândoi, va fi tolerabilă atâta timp cât căutătorul

de intimitate nu se va apropia prea mult iar amatoarea de autonomie nu se va îndepărta prea mult.

**Blocajul de dezvoltare** pentru aceste cupluri stă în incapacitatea partenerilor de a-și asuma ambele laturi ale polarității AUTONOMIE/INTIMITATE. Le este dificil să fie entități distincte și, în același timp, să mențină un contact emoțional profund. Iar ceea ce mi se pare aproape fascinant (deh, am și eu gusturile mele!) este numărul practic foarte mare al polarizărilor analoge în relația de cuplu: **putere/slăbiciune, competență/incompetență, succes/eșec, stăpân/sclav, persecutor/victimă, salvator/victimă, logică/sensibilitate, furie/calm, irascibilitate/control emoțional, demon/înger, optimism/pesimism, flexibilitate/rigiditate ș.a.m.d** (cum, am uitat chiar cazul tău?)

În termeni mai simpli, CEEA CE LA SUPRAFAȚA RELAȚIEI UN PARTENER ESTE, CELĂLALT NU ESTE. În profunzime însă cei doi sunt inexplicabil legați de o țesătură psihică pe care timpul o întărește, făcând din evoluția individuală un obiectiv tot mai îndepărtat. Iar aceasta nu este deloc un fapt de mirare, câtă vreme pentru cei doi parteneri **PROIECȚIA ESTE PRINCIPALUL MIJLOC DE CONTACT**. Și până când proiecțiile nu vor fi retrase, nici unul din parteneri nu va ști unde se termină el și unde începe celălalt.

### NIVELUL 3: SEPARAREA CONȘTIENȚĂ

Acest nivel este un fel de pod între două constelări energetice psihoindividuale foarte diferite (nivelurile patru respectiv doi). În situații stresante (conflicte de cuplu) partenerii se comportă și uneori simt ca și cum ar aparține nivelului anterior. După ce calmul se instalează, ei devin conștienți de propriile ambivalențe interne.

Ceea ce face diferența, prin urmare, nu este numărul și calitatea proiecțiilor (gânduri și trăiri neacceptate), ci faptul că, după ce se risipește "ceața psihologică" (scade amplitudinea conflictului) **fiecare partener are disponibilitatea emoțională și mentală de a-și retrage o parte din proiecții**. Aceste insight-uri parțiale "mută" cuplul de pe nivelul patru pe cel imediat următor.

Cuplurile de pe nivelul patru nu pot distinge între dorințele suprimate de apropiere și contact respectiv de autonomie și detașare.

Ele nu pot recunoaște ciocnirea acestor nevoi înăuntrul lor pe când cuplurile de pe nivelul trei au o conștiință superioară a acestui conflict intern. Fiecare partener este mai conștient de dilema pe care o trăiește și de modul cum celălalt este implicat.

Analogic vorbind, nivelul trei seamănă cu un aeroport, pe care tot timpul aterizează sau decolează avioane. Numeroase cupluri sunt, cum s-ar spune, între două avioane. Unii au aterizat venind dinspre nivelul patru și se pregătesc să decoleze înapoi, deoarece **nu dispun de Euri suficient de permeabile și mature care să înfrunte conținuturile inconștiente devalorizate.** Alții, dimpotrivă, vin tot dinspre nivelul patru și se înalță spre nivelul doi, fiind mai capabili să-și negocieze dorințele de separare și apropiere. În sfârșit, cei care aterizează venind de pe nivelul doi sunt cupluri ce traversează situații de viață dificile. Dacă problemele nu sunt soluționate, o astfel de pereche poate continua mersul regresiv, decolând cu destinația "nivel patru".

## NIVELUL 2: AMBIVALENȚA TOLERATĂ

Numesc acest nivel "ambivalent" deoarece fiecare partener poate acum să tolereze nevoile aflate în competiție. Nevoile de intimitate respectiv de a fi o persoană distinctă nu mai sunt suprasimplificate și puse într-o opoziție netă, astfel încât în timp ce unul se luptă pentru mai multă intimitate celălalt să se războiască pentru mai multă autonomie.

Lupta continuă dar ea este transferată **ÎN INTERIOR.** Cu alte cuvinte, fiecare partener este **mai apt SĂ SUPORTE TENSIUNEA pe care această luptă lăuntrică o generează.** Probabilitatea de externalizare a conflictului (proiecția unei nevoi asupra celuilalt) este mai mică. Fiecare este mult mai capabil să stea pe picioarele lui, pe de o parte, și să se lege emoțional de celălalt, pe de altă parte. Există un sentiment mai înalt de completitudine.

Cuplurile de pe acest nivel își recunosc mult mai ușor frontierele și își asumă responsabilitatea pentru nevoile, trăirile sau gândurile lor ambivalente. Această asumare îi face mult mai capabili pentru negocierea mai relaxată, fără a fi simplă, a dilemei pe care fiecare o trăiește.

Un astfel de nivel al auto-diferențierii presupune ca, în cuplu, EA și EL nu numai să-și recunoască onest propriile ambivalențe, ci și să acționeze, **ÎMPREUNĂ**, pentru găsirea unei soluții reciproc acceptabile.

**Exemplu:** Este duminică după-amiaza. EA îi propune o plimbare prin Grădina Botanică. Este început de primăvară și primii vestitori sunt deja la datorie. El își propusese pentru această parte a zilei să termine o lucrare științifică începută mai de mult. Intuiești conflictul? Dacă EL rămâne acasă, răspunde nevoii de autonomie. Dacă nu și-ar recunoaște, însă, și propria nevoie de intimitate ("Vreau să ne plimbăm împreună!"), ar proiecta-o asupra ei, s-ar simți exploatat și presat ("Merg cu tine doar pentru că insiști atât!"). Conștient fiind de ambele, se consultă cu partenera lui și negociază o soluție reciproc avantajoasă.

Prin contrast, cuplurile cu un nivel de diferențiere mai scăzut sunt mai puțin apte să recunoască ciocnirea INTERNĂ a nevoilor. Soluția facilă dar blocantă pentru evoluție este să fragmenteze conflictul, să reprime una din părți și să o proiecteze, inconștient, asupra celuilalt. În exemplul anterior, el se simte presat și se înfurie dacă își reprimă propria nevoie de intimitate și o atribuie ei: "Tot timpul vrei să fim împreună! Nu pot să-mi văd și eu de treburile mele!". Dacă ar fi ceva mai conștient, și-ar putea asuma propria dorință de apropiere și contact emoțional (posibil de îndeplinit, de pildă, printr-o plimbare romantică prin grădina Botanică). Asumând-o, nu mai rămâne loc pentru acuzații, judecăți devalorizante sau resentimente.

Partenerii mai înalt individualizați traversează mai puțin frecvent astfel de crize, deoarece granițele personale le sunt mai clare și bine definite. **Tranzacțiile în cuplu au o notă de obiectivitate mai mare și nu sunt încărcate cu emoții negative.** A fi persoane apropiate și distincte, într-o lume de nivel doi, nu mai sunt percepute ca nevoi mutual exclusive. Mai degrabă experiența internă este aceea a unui continuum, cu nevoia de autonomie de autonomie la un capăt și nevoia de intimitate la celălalt.

A te apropia de partener, a te mișca în direcția lui (ascultându-i problemele, mergând undeva împreună) înseamnă a renunța la o parte din autonomia ta (în acel timp ai fi putut merge cu

o prietenă prin magazine sau ai fi putut asculta concertul preferat). Fiecare centimetru SPRE partener este un centimetru DINSPRE autonomia ta. Cu toate acestea, lipsește acea separare netă (și tensiune interioară!) de pe nivelurile patru și trei, când singurele tale opțiuni erau "50 de centimetri sau nimic!"

Partenerii de cuplu din lumea de nivel doi își recunosc nevoile ambivalente și **alunecă foarte greu în patternuri de comunicare rigide, simpliste și puternic polarizate**. Ei pot, la acest nivel mult mai sincron și funcțional, să-și afirme puterea și să-și recunoască slăbiciunile; să se simtă competenți și depășiți de probleme; să se enerveze și să se calmeze; să ofere suport emoțional și să primească atenție și grijă. Într-un cuvânt, să admită în conștiință și SĂ TOLEREZE gânduri, trăiri și nevoi contrare.

### NIVELUL 1: INTEGRAREA

Cum o mai fi și treaba asta? Ei, ca orice poziție de limită, este mai degrabă un ideal decât o realitate interpersonală. Pentru cuplurile de pe acest nivel, nevoile de independență și contact emoțional nu mai reprezintă forțe conflictuale. Ele sunt experimentate, ca aspecte integrate atât ale celor doi parteneri, cât și ale relației dintre ei.

Este un fel de nivel cinci întors pe dos: dacă acolo intimitatea și autonomia erau trăite la fel de amenințător, aici sunt resimțite ca egal de binefăcătoare. **Ambele sunt ACCEPTABILE ȘI GRATIFICATOARE**, în fiecare moment și nu conduc la nici o criză sau conflict emoțional.

Singurul obiect al negocierii, întrucât mai există o negociere, nu este cărei nevoi conflictuale să i se răspundă (tolerând frustrarea celeilalte), ci în ce ACTIVITATE să se angajeze cuplul. Vrei un exemplu, nu-i așa?

**Exemplu:** EL urmărește o emisiune foarte interesantă pe Discovery Channel (despre psihologia cuplului) iar EA are chef de puțină dragoste. El îi poate comunica dorința de a vedea, până la capăt emisiunea (e. ceva cu 5 niveluri și tocmai au ajuns la ultimul). Sau o poate ruga să amâne puțin, până va deveni mai excitat. Dar indiferent de ce se negociază, nici unul nu experimentează nevoia celuilalt ca amenințătoare sau egoistă.



Altfel spus, dacă au negociat să urmărească emisiunea până la final, ceea ce ea trăiește nu este frustrarea sexuală ci o stare de bucurie, ca urmare a rezonanței cu satisfacția intelectuală experimentată de el. Iar asta se întâmplă chiar dacă ea nu dă prea mulți bani pe poveștile astea spuse de psihologi bătrâni și cu barbă. (Bineînțeles, după aceea urmează și sexul!).

Ceea ce vreau să spun este că partenerii din lumea unu percep autonomia și intimitatea ca **stări ale ființei** și nu, ca în cazul doi, ca pe poziții pe un continuum spațial. Dacă sunt undeva departe de partenera mea, apropierea emoțională continuă să existe în mine. O percep, adică, deși ea este la sute de kilometri distanță. **Intimitatea a devenit o stare internalizată a ființei.** O simt indiferent de locul în care mă aflu și de activitatea în care sunt angrenat.

Dar cel mai paradoxal aspect asociat cu acest nivel al integrării este **capacitatea partenerilor de A TRĂI CONFORTABIL cu diferențele lor**, chiar dacă aceste diferențe se referă la credințe și valori profunde. De exemplu, ei pot avea atitudini religioase diferite (ortodox versus catolic, evreu versus protestant) fără ca relația să sufere. Aceasta presupune ca fiecare să-l recunoască pe celălalt ca o **PERSOANĂ DIFERITĂ**, liberă să se manifeste în felul ei. Dar recunoașterea nu este suficientă. **Acceptarea celui alt, AȘA CUM ESTE EL**, este la fel de importantă.

Iar acceptarea celui alt este precedată, desigur, de propria acceptare. **Persoanele cu niveluri înalte de diferențiere și integrare psihologică sunt persoane, de asemenea, cu niveluri înalte de AUTO-ACCEPTARE.** A mă accepta nu înseamnă a da curs celor mai nebunești gânduri (aceasta nu este decât impulsivitate!) ci a permite tuturor conținuturilor mele mentale să ajungă în conștiință. Odată ajunse pe acest etaj al ființei mele, gândurile, nevoile și trăirile emoționale pot fi diferențiate. Mai departe, Eul conștient poate decide un anumit curs al acțiunii.

Altfel, este imposibil să accept la partenera mea ceea ce resping la mine însumi. Cum aș putea să-i accept ignoranța dacă nu sunt conștient de propria mea ignoranță? Cum aș putea să-i accept greșelile dacă nu mi le recunosc pe ale mele? Și cum aș putea să-i accept dorințele așa-zis inferioare dacă sunt rupt de propriile mele dorințe?

Persoanele integrate nu se completează una pe alta în sensul că nu sunt una jumătatea celeilalte. **ELE SUNT, FIECARE, CÂTE UN ÎNTREG.** Ele seamănă cu coloanele unui templu: **susțin același acoperiș, dar stau la o anumită distanță.** Dacă cele două coloane s-ar apropia foarte mult, templul s-ar prăbuși. **IUBIREA ESTE TEMPLUL!** Cam așa sunt doi oameni bine diferențiați care se iubesc: ei sunt individualizați, independenți și totuși susțin ceva împreună.

La niveluri înalte de individualizare, relația de cuplu este tot mai mult un dialog și tot mai puțin o fuziune. Cei doi "Eu" stau față în față fără ca aceasta să fie o confruntare sau o luptă. Spre deosebire de fuziune, unde diferența este negată, în dialog diferența este afirmată și acceptată. Fiecare partener îi răspunde celuilalt ca unei persoane întregi și nu ca unei părți a experienței lui. Autonomia și intimitatea devin, în acest caz, mutual suportive și stimulatoare.

## **CAPITOLUL X**

### **PSIHOLOGIA COMUNICĂRII LA BĂRBAȚI**

Afirmația tranșantă pe care o fac încă de la început este că **femeile și bărbații vorbesc limbi diferite**. Ei folosesc aceleași cuvinte dar felul cum le folosesc le dă sensuri diferite. Propoziții identice poartă conținuturi emoționale diferite pentru bărbați și femei. Interpretările eronate sunt extrem de frecvente iar problemele de comunicare inevitabile.

Rareori, într-o discuție emoțional încărcată, bărbații și femeile se gândesc la aceleași lucruri atunci când folosesc aceleași cuvinte. De pildă EA spune: "Nu mă ascuți NICIODATĂ", dar nu se așteaptă ca "niciodată" să fie înțeles în modul lui propriu. EL înțelege exact în acest mod și rămâne stupefiat pe bună dreptate, întrucât își dă toată silința să o asculte. Pentru ea, folosirea lui "niciodată" nu era decât un mod de a-și transmite frustrarea accentuată. Pentru el era o informație exactă. Pentru a-și exprima pe deplin trăirile emoționale, femeia este mai creativă: utilizează metafore, superlative, generalizează. Bărbatul e mai focalizat pe componenta cognitivă a termenului și mai puțin pe componenta emoțională. Dificultățile de comunicare sunt fatale.

Intenția mea, scriind acest capitol, este să le previn sau să le reduc. Dacă ești bărbat ai toate motivele să fii frustrat: capitolul se referă la psihologia bărbaților. Psihologia comunicării la femei încă o mai studiez. Sper să o înțeleg complet în viața viitoare, când mi-am propus să fiu femeie.

#### **10.1. Secretele comunicării la bărbați**

#### **SECRETUL NR. 1: BĂRBATUL COMUNICĂ CEL MAI BINE ATUNCI CÂND DIALOGUL ESTE FOCALIZAT PE SUBIECTE PRECISE**

Bărbații prețuiesc puterea, eficiența, realizările. Eul lor conștient se definește prin capacitatea de a obține rezultate. Ei se simt bine

atunci când ÎȘI DEMONSTREAZĂ COMPETENȚA iar cel mai bun mod de a-si demonstra competența este de a-și atinge scopurile. Dar ce scopuri ar putea fi atinse într-un dialog nefocalizat pe ceva anume?

Când EA spune "Aș vrea să vorbim mai mult" sau "Hai să discutăm despre relația noastră", EL este pus în dificultate. Limitele dialogului nu sunt precizate, direcția conversației nu este trasată. Bărbatul este mai securizat când simte că deține un anumit control asupra situației. El vrea să știe la ce se referă discuția și ce anume vrei de la el. Când cererile tale sunt vagi, nefocalizate sau prea deschise, disconfortul lui este maxim. Nu înțelege ce dorești, nu poate prevedea cum se va desfășura discuția și se simte presat să-și dovedească eficiența (adică masculinitatea!) într-un teritoriu străin și plin de imprevizibil. Cele mai multe femei nu au această problemă dintr-un motiv foarte simplu:

## **FEMEILE SUNT ORIENTATE MAI DEGRABĂ CĂTRE PROCES DECÂT CĂTRE SCOP**

Două femei, la o ceașcă de ceai, pot conversa liniștite despre rețete culinare, haine și pilule anticoncepționale, fără a lega în mod necesar aceste subiecte unele de altele. Plăcerea de a vorbi este mai mare decât tiparul formalizat al dialogului. Scopul conversației este autoexprimarea și bucuria de a fi împreună iar lipsa structurii contează mai puțin. Pentru cei mai mulți bărbați, această lipsă de structură este, după caz, deconcertantă, frustrantă sau înnebunitoare. Reacțiile lor sunt de tipul:

- ❖ nu te iau în serios
- ❖ nu se implică în dialog
- ❖ sunt plictisiți și dezinteresați
- ❖ încearcă să termine cât mai repede
- ❖ caută să te convingă să renunți

### **CE ESTE RECOMANDABIL SĂ FACI?**

#### **A. Focalizează discuția pe ceva anume**

Definește ceea ce vrei să înțelegi sau să afli și formulează precis ce aștepți de la el.

După o săptămână devastatoare, în care mama lui a fost în vizită la voi, în loc să-i spui: "Hai să vorbim despre vizita mamei tale" îi poți spune: "Aș vrea să-ți faci timp o jumătate de oră pentru a discuta despre vizita mamei tale. Mă interesează ce gândești și îți voi spune și eu ce simt. Dacă procedăm așa, cred că data viitoare ne vom descurca mai bine".

Odată ce are un scop în minte, partenerul tău îi va fi mult mai ușor. Se va angaja plenar în discuție, pentru că acum cunoaște regulile jocului, iar miza e semnificativă: afirmarea competenței și puterii personale.

### B. Pune-i întrebări

Întrebările precise dau structură și ordine unui dialog. În loc de a întreba: "Ce mai e pe la serviciu?" și a obține cel mai scurt răspuns posibil: "Nimic nou", poți reformula astfel: "Unde ai ajuns cu noul tău proiect? Cum te ajută colegii? Este așa cum te așteptai?"

### C. Fii directă

Diplomația și grija pe care o femeie le manifestă în mod natural devin, în comunicarea cu un bărbat, obstacole. Încerci să intuiești și emiți, în mintea ta tot felul de propuneri în legătură cu el în loc să-l întrebi direct. Îl ei pe departe, îl testezi, îl învâli și îl âmețești până se enervează de-a binelea. Te apropii tiptil de un subiect -cheie, ducând pe cele mai înalte culmi vaguitatea exprimării și toate aceste tactici îl fac să se simtă manipulat, un obiect în mâinile tale de profesionistă a comunicării indirecte.

Este mai bine să fii directă cu partenerul tău, știind ce vrei va fi mai deschis și se va simți mai în siguranță.

## SECRETUL NR. 2: BĂRBATUL PROCESEAZĂ INFORMAȚIA ÎN TĂCERE ȘI NU COMUNICĂ DECÂT REZULTATUL FINAL

Este ca și cum i-ai cere unui computer o informație iar computerul nu-ți arată cum procedează pentru a-ți oferi informația solicitată. Pur și simplu ți-o oferă, după un timp de căutare în care tu, la fel de bine, te-ai putea uita pe pereți. De ce procedează bărbații așa? Deoarece ei **SUNT ORIENTAȚI CĂTRE SOLUȚIE**. Un

bărbat preferă să se exprime atunci când deține soluția. El solicită un timp spunându-ți “Dă-mi voie să mă gândesc”

Diferența dintre femei și bărbați este că primele gândesc cu VOCE TARE. O femeie își împărtășește descoperirile gradate unui ascultător interesat, pe când un bărbat rămâne tăcut, și de cele mai multe ori tăcerea unui bărbat este greșit înțeleasă de către femei.

În chiar procesul vorbirii, femeile descoperă ceea ce vor să spună. Ele lasă gândurile să zburde iar gânditul cu voce tare le stimulează intuiția, adică una din cele mai neglijate funcții ale bărbatului. Evident, această manieră de a gândi are și dezavantaje: nu toate ideile sunt întemeiate sau coerente (ca să folosesc un eufemism) iar vulnerabilitatea crește ca o consecință firească a autodezvăluirii.

Bărbații, în schimb, prelucrează informațiile altfel. Ei reflectează, în tăcere, la ceea ce au auzit sau simțit, caută, în sinea lor, un răspuns adecvat, corect sau eficient, îl formulează în gând și în cele din urmă îl rostesc. Asta poate să țină minute sau ore, timp suficient pentru a pune la încercare nervii unei femei. Mai mult decât atât, dacă informațiile nu sunt suficiente, răspunsul nu mai vine de loc.

Explicația acestui comportament este simplă: bărbații în procesul socializării, nu sunt antrenați pentru a-și exprima teama sau nesiguranța. Când un bărbat tace, ceea ce comunică el de fapt este: “Încă nu știu, ce să spun, și, de aceea, mă mai gândesc”. Din păcate, ceea ce o femeie înțelege este ceva complet diferit: “Nu-ți răspund deoarece nu consider important ce mi-ai spus. Nu-mi pasă de tine. Te ignor.

**Bărbații în procesul socializării, nu sunt antrenați pentru a-și exprima teama sau nesiguranța.**

Iată, un exemplu al felului cum o aceeași informație poate fi exprimată de o femeie și de un bărbat:

EA: “Ia să vedem. Trebuie să merg în dimineața asta la magazin să cumpăr apă minerală. Știi, mi s-a terminat stocul exact aseară, în mijlocul filmului. Un film slăbuț, de altfel. Mă așteptam la mai mult de la Costa Gavras. Așa, să nu uit, m-a rugat vecina de vis-a-vis să cumpăr niște lapte praf pentru nepoțelul ei. E o dulceață de băiat, l-ai văzut? După aceea merg la florărie, deși aș putea amâna pentru după-amiază. Nu știu sigur dacă deschid înainte de 10. Oricum,

pământul de flori nu este o urgență. Dar floarea din living mă îngrijorează, poate are nevoie de mai multă lumină. Lumina, exact, asta era. Merg după aceea să plătesc lumina. Sper să nu mai fie coadă ca data trecută. Nu înțeleg de ce nu angajează mai mulți încasatori. Că lumina știu să o scumpească. Oof, parcă era mai bine înainte. Așa, pe urmă merg la cosmetică, mi-am făcut programare cu o săptămână înainte, știi e foarte pricepută și are o grămadă de clienți. Am văzut-o acolo și pe prezentatoarea aceea de la PRO-TV, îmi scapă numele acum, ți-o arăt deseară la “știri”, dacă o fi de serviciu. Sau era de pe România 1, uite că le încurc. Or seamănă între ele, or am început să îmbătrânesc. Dragă, ți se pare că am îmbătrânit?”

EL: “Draga mea, ies să fac niște cumpărături și mă întorc în 2 ore”.

Dacă ești bărbat și o auzi frecvent pe partenera ta gândind cu voce tare, cu siguranță ești convins de următorul adevăr metafizic: Femeile vorbesc prea mult! Ceea ce cred că vrei să spui este că femeile își împărtășesc trăirile și gândurile într-o măsură mai mare decât pragul de toleranță al bărbaților. Ceea ce pentru o femeie este normal, pentru un bărbat este excesiv.

Un bărbat va înțelege mai greu că a vorbi despre trăirile și gândurile tale este o modalitate naturală de a ți le clarifica și ordona. Pentru el, un discurs este un instrument de tortură. I se pare că te plângi și te văicărești în zadar, că nu cauți soluții și nu ești în stare să fii “la subiect”. Răspunsurile lui sunt de tipul:

❖ nu mai are răbdare

❖ se suprapersonabilizează și încearcă să rezolve lucrurile în locul tău, te obligă, te constrânge să găsești o soluție la ceea ce-i pare a fi problema ta

Motivele pentru care femeile vorbesc “atât de mult” aparțin, de regulă următoarelor patru categorii:

1. Caută să obțină sau să furnizeze informații. Adesea, acesta e unicul motiv pentru care un bărbat vorbește.

2. Își explorează propriul univers interior. Ele încep să gândească cu voce tare pe când bărbații tac și par a se refugia în vizuină pentru a vorbi în sinea lor.

3. Se autoreglează emoțional atunci când sunt tensionate, enervate sau supărate.

4. Creează intimitate. Autodezvăluirea provoacă în celălalt autodezvăluire. Pentru un bărbat, intimitatea poate fi periculoasă. Când tace, slăbiciunile și imperfecțiunile lui ies mai greu la iveală.

### CE ESTE RECOMANDABIL SĂ FACI?

A. Explică-i partenerului tău felul tău de a fi. Cu proxima ocazie când te mai aude gândind cu voce tare, în loc să se enerveze e posibil să se amuze împreună cu tine.

B. Lasă-i timp de gândire. Nu-l presa cu un răspuns și în nici un caz nu îl obliga să-și verbalizeze toate gândurile. Dacă îl prezezi se va simți controlat și va fi mai degrabă agresiv decât blând.

C. Precizează când te plângi cu adevărat de ceva. Asta îl va scuti de efortul inutil de a-ți veni în ajutor când tu ești bine-mersi.

### SECRETUL NR. 3: ÎN RAPORT CU O FEMEIE, UN BĂRBAT ÎȘI ACCESEAZĂ MAI GREU TRĂIRILE EMOȚIONALE.

Doar avem și noi limitele noastre, nu credeți?

Pentru cei mai mulți bărbați, senzațiile și emoțiile sunt periculoase. Reacția la o durere ascuțită în stomac, la o bătaie neregulată a inimii în piept sau la o durere surdă în zona inimii este una singură: să-i pună capăt. Strâng din dinți, se gândesc la altceva; desfac o sticlă cu vin, se așează la televizor - acțiuni mecanice, cu un singur scop: senzația să dispară din conștiință.

Bărbații exersează o varietate de metode pentru a suprima senzațiile neplăcute și mesajele inimii. De ce? Deoarece **lumea interioară este un loc puțin cunoscut și amenințător**. Dar lumea lăuntrică a emoțiilor nu este așa de la început. Ea devine așa în procesul socializării, proces în care bărbații învață să treacă totul prin filtrul gândirii și să nu întârzie prea mult în contact cu trăirile emoționale.

Acesta este modul în care lumea emoțională (lumea "inimii") devine nefamiliară pentru bărbați și, inevitabil, **disconfortabilă** deoarece **ORICE FIINȚA UMANĂ SE SIMTE ÎN LARGUL EI CU CEEA CE ESTE FAMILIARĂ**.



Dacă nu te pricepi la tabele de adevăr, scheme inferențiale și formule propoziționale, nu cred că îți face plăcere să participi la un dialog focalizat pe aceste subiecte. Dacă îți sunt străine digestia glucidelor, sensibilitatea ptialinei salivare la acidul clorhidric stomacal și reacția sucului gastric la amidon, nu cred că te vei simți confortabil încercând să-ți dai cu părerea.

În același fel, întrucât bărbații nu au încredere în abilitățile lor de contact emoțional, nu se vor simți la fel de confortabil ca femeile în procesul examinării sau exprimării emoționale. De aceea, condamnarea lor pentru că nu li s-a permis cultivarea laturii emoționale este o atitudine lipsită de inteligență. Pe de altă parte, refuzul înrâncenat al unui bărbat de a-și conștientiza și accepta emoțiile este de asemenea o atitudine prostească.

Când un bărbat nu-și poate afirma competența într-un domeniu, el se simte lipsit de putere. Puterea este echivalentă cu controlul. **Fără putere bărbatul nu poate controla și asta îl înspăimântă.** Din acest motiv bărbații evită universul subtil al trăirilor emoționale. O mai mare flexibilitate și permeabilitate emoțională le-ar permite să se apropie cu mai mult curaj de lumea lăuntrică a emoțiilor. Aceasta este o muncă pe care o au de făcut dacă vor să evolueze, iar profesorul lor este întotdeauna o femeie.

Pentru un bărbat, a vorbi despre sentimentele lui este ca și cum, pentru tine, o femeie, ar fi necesar să mergi într-o expediție pe munte când bioritmul tău fizic este la cel mai scăzut nivel posibil. Cu alte cuvinte, așa cum tu ești ÎN FORMĂ din punct de vedere fizic, el nu este ÎN FORMĂ din punct de vedere emoțional. Pentru el ar fi la fel de tensionant să-și contacteze trăirile, să-și exprime îndoielile sau să vorbească despre nevoile lui cum ar fi pentru tine să alergi 5 km cu febră musculară la picioare.

Sper că nu a înțeles nimeni din rândurile de mai sus că bărbații sunt insensibili. **Bărbații sunt la fel de sensibili ca femeile.** Singura diferență este că ei nu au acces la fel de lejer la trăirile lor. Este ca și când o femeie, cu ajutorul unui card, ar putea scoate bani, în câteva secunde, de la orice bancomat de pe stradă, pe când un bărbat ar trebui să meargă la bancă, să se înscrie pe o listă de așteptare și să scoată aceeași sumă după câteva zile bune.

Dacă observi ceva schimbat la partenerul tău și îl întrebi: “Ce se întâmplă cu tine?” aproape sigur va răspunde: “Nimic”, dintr-un motiv foarte simplu: unui bărbat îi vine greu să spună “Nu știu”. Realmente el nu știe ce simte exact și se preferă ca, până își dă seama, să afirme că nu s-a întâmplat nimic special.

Este o mare eroare să aștepti de la partenerul tău să vorbească la fel de ușor ca tine despre temerile și vulnerabilitățile lui și, pentru că nu o face, să-l etichetezi rece, rațional sau lipsit de emoții. Fluența și spontaneitatea emoțională ale unei femei sunt superioare iar practica ei este îndelungată. Cu timpul, un bărbat poate atinge un nivel al expresivității emoționale mult superior celui permis de standardele sociale curente.

O altă greșeală este să te aștepti ca bărbații cu un intelect strălucit să aibă o articulare emoțională similară. Îți recomand să-ți revizuiști așteptările. Un bărbat te va captiva cu logica și cu cunoștințele sale, te va face praf cu evaluările sale, dar nu-ți va spune CUM SE SIMTE. Productivitatea și producția intelectuală sunt, adesea, modalități de a evita contactul cu trăirile emoționale. În spatele unui tip care vorbește foarte bine și este foarte sigur pe el se ascunde un băiețel mort de frică, incapabil să-și exprime emoțiile.

Când bărbații sunt provocați să vorbească despre trăirile lor afective reacțiile lor sunt de tipul:

- ❖ schimbă subiectul, se opun, nu cooperează
- ❖ se enervează
- ❖ te agresează verbal pentru a câștiga timp

De aceea, este mai bine să nu-i bombardezi cu trăirile tale emoționale și să-i prezezi să răspundă imediat. **ACORDĂ-LE TIMP!** Unei persoane care învață limba chineză îi vorbești rar și limpede. **Pentru bărbați lumea emoțiilor este un fel de LIMBA CHINEZĂ.** Ca orice limbă străină, se învață greu și e nevoie de un meditator înzestrat cu răbdare și perseverență.

Și dacă îl și poți atinge și îmbrățișa ai o adevărată vocație de dascăl. Contactul fizic este una din cele mai rapide metode pentru “a-l coborî” pe un bărbat din “capul” în “inima” sa. Bărbații sunt intens identificați cu corpurile lor iar atingerea acestora este o tehnică remarcabilă pentru a-i comuta de pe niveluri dominant logice și imposibile pe niveluri mai sensibile și vulnerabile. Să ții de mână sau

să-l îmbrățișezi un bărbat când se confruntă cu dificultatea reală de a-și exprima sentimentele este un ajutor neprețuit pe care îl poți oferi în loc de a-l condamna, blama sau respinge.

## 10.2. Secretele ascultării unui bărbat

### SECRETUL NR.1: NU ÎNTRERUPE UN BĂRBAT CÂND ÎȘI EXPRIMĂ EMOȚIILE

Dacă ai sesizat dificultatea unui bărbat de a-și identifica trăirile emoționale înțelegi, cu siguranță, de ce este important să nu-l întrerupi atunci când vorbește. El are nevoie să se concentreze pe ceea ce simte și nu-i este la fel de ușor ca în cazul tău să separe, de exemplu, iritarea de supărare sau umilință. Contactul și focalizarea pe sentimente și emoții sunt deja eforturi remarcabile, de ce trebuie să-i îngreunezi situația cu întreruperile tale?

“Pentru că am și eu ceva de spus”, ai putea răspunde. “Ce ai vrea să stau pur și simplu să mă holbez la tine?” și dacă ar fi onest, răspunsul unui bărbat ar fi: “Da, exact asta vreau”.

Mai mult decât atât, orientarea bărbaților către scop îi obligă să se străduiască pentru a-și duce gândurile până la capăt. Pentru un bărbat poate fi o tortură să înceapă să discute un subiect, apoi, fără să-l finalizeze, să sară la altul, după aceea la altul și așa mai departe, până la clinicile de psihiatrie. **În timp ce femeile gândesc mai mult în SPIRALĂ, bărbații gândesc mai degrabă LINEAR.** Este dificil, de aceea, pentru un bărbat, să fie întrerupt în procesul exprimării și provocat să examineze o altă trăire, situație sau eveniment, oricât de apropiate de topica sa inițială. El nu percepe această ramificare a discuției ca pe o contribuție valoroasă a ta, ci ca pe un obstacol.

În sfârșit, dată fiind nevoia bărbaților de a face ceva bine sau corect, întreruperea ta poate fi interpretată subiectiv ca: “Ai greșit și trebuie să te opresc.” În raport cu o femeie un bărbat este mult MAI ATENT la ceea ce spune. Pentru el nu este suficient să se exprime, are nevoie să se exprime “bine”. Femeia este mai spontană deoarece ea se bucură mai mult de procesul comunicării decât de rezultatul comunicării. De aici nu rezultă că cele două orientări au, în sine, ceva greșit ci că o soluție mai fericită este să fie îmbinate. Este la fel de

neplăcut să-ți descarci tot sufletul, nepăsătoare sau puțin conștientă de consecințele acestui act, ca și calvarul de a comunica exact ceea ce simți, în vederea satisfacției finale de a nu fi greșit.

**Femeia este mai spontană deoarece ea se bucură mai mult de procesul comunicării decât de rezultatul comunicării.**

Prin urmare, dacă dispui de un minim de control emoțional și te interesează calitatea comunicării, **ASCULTĂ-L PE PARTENER FĂRĂ A-L ÎNTRERUPE!** Asigură-te că a încheiat și apoi răspunde-i. Este rândul tău să te exprimi. Aceasta nu înseamnă că dialogul vostru va deveni o partidă de expuneri savante de la tribuna Academiei ci, mai degrabă, că se va apropia de parametrii interacțiunii optime dintre doi oameni maturi.

## **SECRETUL NR.2: AI RĂBDARE ATUNCI CÂND ÎȘI EXPLOREAZĂ EMOȚIILE**

Pentru femei, limbajul emoțional este un limbaj de ordinul 1. Pentru bărbați, este un limbaj de ordinul 2. Prin urmare, dacă ești femeie, nu te aștepta ca partenerul tău să aibă aceeași fluentă emoțională ca tine. Chiar dacă intuiești ceea ce simte și presimți că te vei plictisi până își va identifica trăirile, acordă-i timp. Îi este mult mai ușor și mai util să-și exploreze sigur trăirile problematice, tot așa cum pentru un copil este mai util să rezolve singur o problemă de matematică decât să primească soluția mură-n-gură, de la unul din părinți săi. Astfel, oricât de mult ți-ai dori să-ți ajuti partenerul, dacă ai realizat ceea ce simte și te grăbești să-i spui, cel mai probabil rezultat este să-l enervezi, să se simtă cocoloșit sau constrâns. Este mai inteligent să-i apreciezi disponibilitatea de a deveni conștient de propriile emoții iar tu să-ți exersezi una din cele mai minunate calități ale voinței: răbdarea.

Un ajutor cu adevărat constructiv îi poți oferi punându-i întrebări terapeutice, întrebări care să-i permită să se apropie de trăirile emoționale pentru a le putea identifica și numi. De asemenea îl poți ghida prin straturile obscure ale sufletului său, de la emoțiile superficiale (în sensul de apropiate de suprafață) spre cele mai

profunde. Destul de frecvent, dedesubtul furiei, ostilității sau resentimentului, primul nivel emoțional care se activează pentru a ne proteja, se află tristețe, durere sau dezamăgire, adică emoții mult mai vulnerabile. Dacă pătrundem și mai adânc, putem găsi insecuritate și îngrijorare, iar dincolo de acestea, profund îngropate, dorința de schimbare, afecțiunea și iertarea.

Această coborâre în adâncuri nu este întotdeauna reușită. Dacă tu, un scafandru antrenat, nu poți coborî în abisurile oceanului tău interior, de ce crezi că partenerul tău, debutant în ale scufundărilor, ar reuși? Pe de altă parte, dacă îi demonstrezi ce înseamnă o comunicare pozitivă și completă, exprimându-ți TOATE emoțiile și sentimentele, institui un bun exemplu pe care el îl va urmări. Iar când se blochează într-un punct oarecare îl poți sprijini prin întrebări de tipul:

- ❖ Ce te nemulțumește la mine?
- ❖ În legătură cu ce ești furios?
- ❖ Prin ce anume te-am rănit?
- ❖ Pentru ce mă învinovățești?
- ❖ Ce te face să fii dezamăgit?
- ❖ Ce anume te sperie? Ce crezi că se va întâmpla?
- ❖ În raport cu ce ești îngrijorat?

### **SECRETUL NR.3: ASCULTĂ-L ATENT ȘI OFERĂ-I FEEDBACK**

Aceste modalități de a participa la un dialog sunt în mod egal necesare unei femei ca și unui bărbat. Este exclus să te apropii și să-l poți înțelege pe celălalt fără o ascultare participativă, în care acorzi atenție lucrurilor ce se spun pe loc și imediat, te racordezi la ritmul interlocutorului și avansezi odată cu el în elucidarea, uneori greoaie a trăirilor lui, așa cum sunt ele prezentate în acel moment.

Rogers(1970), în abordarea terapeutică pe care a pus-o la punct, a dus aproape de desăvârșire modalitatea de a fi cu celălalt:

“Modalitatea de a fi cu celălalt, pe care o numesc empatie, are mai multe aspecte. Ea înseamnă pătrunderea în universul celuilalt așa cum este perceput de acesta, pentru a te simți acolo ca în propriul tău univers. E nevoie, în acest scop, de o sensibilitate specială, în orice

moment, în raport cu schimbarea semnificațiilor percepute, în raport cu teama sau cu furia, cu tandrețea sau cu dezorientarea, cu tot ceea ce, pentru respectiva persoană, e pe cale să consilieie experiența imediată și, probabil, fugitivă. Aceasta echivalează cu **a trăi, temporar, viața în mișcare a celuilalt**, cu a intra în pielea lui, fără a emite judecăți, cu a percepe semnificațiile de care celălalt nu e conștient dar fără a încerca să-i dezvălui sentimentele pe care le ignoră. Toate acestea presupun comunicarea propriei înțelegeri a universului celuilalt, întâmpinând totodată, cu o atitudine deschisă, elementele care îl sperie. Aceasta implică verificarea frecventă, împreună cu respectiva persoană, a preciziei și clarității propriilor trăiri. Sunt astfel un însoțitor fidel al celuilalt, care trăiește în lumea sa interioară. Încercând să dezvălui semnificațiile posibile care se manifestă în fluxul experienței sale, îl ajută să-și focalizeze atenția spre un sistem util de referințe, experimentând mai intens semnificațiile și progresând, astfel, prin intermediul acestei experiențe.

A fi cu celălalt echivalează cu a lăsa deoparte, pe moment, propriile mele valori sau credințe, pentru a pătrunde, fără prejudecăți, în universul lui. Într-un anumit sens, aceasta înseamnă să mă las pe mine însumi deoparte, iar această acțiune nu este posibilă decât pentru o persoană suficient de sigură pe ea însăși, care dispune de garanția că nu se va rătăci în universul străin al celuilalt și că se va întoarce oricând, în deplină securitate, în propria sa lume.”

Am inserat acest lung citat nu pentru a-i demobiliza pe cei care nu au acces la tehnicile ascultării rogersiene, ci pentru a semnaliza celor care se limitează la decodificarea cuvintelor, lungul drum ce rămâne de parcurs până la înțelegerea reală a partenerului de comunicare.

## SECRETUL NR.4: ATINGE-L

Nu este nevoie desigur, să-l mângâi cu tenacitate, ci este suficient să-l ții de mână, să stai aproape de el sau să îi atingi brațul. Atingerea fizică generează mai multă intimitate iar aceasta îl securizează pe bărbat în eforturile sale de explorare emoțională. De asemenea, așa cum am mai amintit, atingerea îl face mai receptiv la propriile trăiri, pe care le poate contacta și recunoaște mai ușor.

### 10.3. Strategii defensive îndrăgite de bărbați

Cu riscul de a-mi face dușmani pe viață, voi revela în continuare cele 3 strategii la care bărbații apelează, în disperare de cauză, pentru a ieși basma curată dintr-o interacțiune cu componente emoționale evidente.

#### **STRATEGIA NR.1: BĂRBATUL ÎNCEARCĂ SĂ TRANSFORME INTERACȚIUNEA ÎNTR-O DEZBATERE INTELECTUALĂ**

De câte ori ți s-a întâmplat? Vorbeai despre ceva care te-a rănit sau despre o nevoie frustrantă și te-ai trezit în mijlocul unui schimb de argumente pe care, de altfel, l-ai și pierdut. Pentru că dacă femeile se mișcă foarte ușor în lumea emoțiilor și a sentimentelor, **bărbații sunt maeștrii demonstrației logice.**

Sincer acum, n-ai face și tu la fel? De câte ori un bărbat se simte amenințat sau vulnerabil, datorită trăirilor afective prezente în interacțiune, el va încerca să-și recâștige poziția pierdută mutând dialogul pe un nivel mai abstract, unde se simte mai sigur. Nu îți va împărtăși emoțiile, va pune întrebări precise și factuale, te va solicita să-ți amintești diferite evenimente și se va îndoi de sentimentele tale. De ce face asta?

#### **PENTRU A NU PIERDE CONTROLUL!**

Ce poți face tu? Nu te lăsa păcălită. Menține contactul cu trăirile tale. Acesta este sursa puterii tale ca femeie. Informează-l că ești conștientă de capcană pe care ți-a întins-o. și nu uita că evitarea comunicării trăirilor emoționale este o acțiune la fel de lipsită de sens pentru tine ca și pentru el.

#### **STRATEGIA NR.2: BĂRBATUL REALIZEAZĂ O ACȚIUNE PE CARE TU I-AI PROPUȘ-O MULT MAI DEVREME**

Cu alte cuvinte el face exact lucrurile despre care tu îi vorbești, ca și cum nu ați fi discutat niciodată despre asta iar ideea ar fi a lui. De ce face asta? De ce nu recunoaște?

**ARE NEVOIE SĂ CREADĂ CĂ EL HOTĂRĂȘTE, CĂ ESTE INDEPENDENT ȘI CĂ ARE DREPTATE.**

Bărbații sunt naturi competitive. Ei visează primul loc inclusiv în relațiile personale, cu prietenele sau soțiile lor. Dacă ție îți vine o idee excelentă, el va simți, într-un anumit fel, că a "greșit", întrucât nu s-a gândit primul. A-ți accepta ideea este ca și cum ar recunoaște că tu ai fost mai inteligentă, adică ceva imposibil de conceput pentru foarte mulți bărbați.

De asemenea, a-ți urma sfatul este ca și cum ar renunța la control în favoarea ta, adică și-ar pierde poziția dominantă în cuplu. Crezi că e ușor de suportat așa ceva? Nevoia de a domina este aproape instinctivă la un bărbat și pentru a o satisface va merge până la a nega evidența faptelor.

La toate acestea se adaugă sentimentul de a pierde ceva din masculinitate, atunci când soluția la o problemă este oferită de o femeie. A oferi unui bărbat soluții pe care nu le-a cerut înseamnă să presupui că el nu știe ce are de făcut sau nu se descurcă singur.

Ce poți face în acest caz? Mă tem că nu prea multe. Cei mai mulți bărbați nu sunt conștienți de motivațiile ascunse ale acestei strategii iar a încerca să-i convingi, dacă nu ai o minte rezistentă și pătrunzătoare, este pierdere de timp. În cel mai bun caz te poți obișnui cu această strategie, știind că nu este amenințătoare pentru relație. Este doar înnebunitoare!

### **STRATEGIA NR.3: BĂRBATUL DEVINE FURIOS ȘI DEFENSIV ÎN LOC DE A-ȘI DEZVĂLUI TRĂIRILE**

De ce face asta? De ce se enervează atunci când ceva îl îngrijorează, când este dezamăgit sau se teme? De ce devine nervos când se simte vinovat? și de ce se înfurie când este copleșit cu afecțiune?

### **PENTRU CĂ, PENTRU UN BĂRBAT DOAR EXPRIMAREA FURIEI ESTE PERMISĂ.**

Da, da, totul începe în copilărie. Băiețelul învață că există emoții pe care doar fetele le pot avea. El este ridiculizat sau pedepsit



atunci când își manifestă teama, neliniștea sau nevoia de ajutor. Află, în schimb, că se poate înfuria sau chiar sări la bătaie, în loc de a-și împărtăși temerile, de a se retrage sau de a plânge.

Ce poți face tu? Încurajează-i exprimarea emoțională în rarele momente când o face. În termeni științifici, această acțiune se cheamă “condiționare pozitivă”. Bărbații au fost atât de negativ condiționați în raport cu vulnerabilitatea lor emoțională încât au nevoie de multe încurajări și de un suport mereu reînnoit pentru a evolua în această direcție. și nu uita: cu cât un bărbat este mai furios, cu atât experimentează o stare de fragilitate emoțională mai puternică. Pe de altă parte, dacă izbucnirile de furie sunt periodice și persistente, renunță la orice fel de încurajări și cere sprijinul unui psiholog sau unui psihiatru.

#### **10.4. Vizuină: acces interzis**

Una din cele mai mari încercări pentru o femeie este să interpreteze corect tăcerea unui bărbat și să-i ofere un sprijin adecvat. Această încercare este în mod particular dificilă pentru o femeie, deoarece prin natura ei este mai predispusă să se exprime și să vorbească despre ceea ce o preocupă.

O femeie devine neliniștită atunci când un bărbat tace deoarece își imaginează că el tace din aceleași motive pentru care ea tace. În literatura de specialitate, acest fenomen al atribuirii inconștiente a propriilor motivații este denumit “proiecție”. și cel mai adesea o femeie tace atunci când are de spus ceva dureros sau și-a pierdut încrederea în interlocutor.

**BĂRBAȚII SUNT ALTFEL!** Ei gândesc, simt și reacționează diferit. Există cel puțin 3 motive pentru care ei încetează să mai vorbească și se retrag **ÎN VIZUINĂ**(Gray,1998). Dacă un bărbat s-a retras în vizuina lui cel mai bun lucru pe care o femeie îl poate face este **SĂ-L LASE ÎN PACE!** Această acțiune este foarte greu de înțeles și de pus în practică, întrucât pentru o femeie este ceva complet neobișnuit să lase singură o prietenă într-o situație dificilă. Pentru ea este ca și când ar abandona-o!

Motivele cele mai frecvente pentru care bărbații se retrag în bârlog sunt:

❖ Se confruntă cu o problemă practică și caută o soluție. Ei se retrag în mod instinctiv, fără a spune: “Nu mi s-a întâmplat nimic grav. Am nevoie să fiu singur pentru a căuta o soluție”

❖ Sunt supărați, tensionați, încordați. Au nevoie să reflecteze la ceea ce simt, să se calmeze și se tem că, fără să-și dea seama, ar putea spune sau face lucruri regretabile mai târziu

❖ Încearcă să se regăsească și să reia contactul cu ei înșiși, contact amenințat de intimitatea tot mai mare cu partenerele. Îndepărtarea le permite să-și restabilească frontierele identității și să-și satisfacă nevoia de independență.

Femeia crede că, dacă îi va pune mai multe întrebări despre ce gândește sau simte, el se va simți mai bine. Această asumție este valabilă doar în comunicarea cu o altă femeie. Repet: BĂRBAȚII SUNT ALTFEL! Iar marele paradox este că motivele pentru care bărbații tac (se retrag în vizuină) sunt aceleași cu motivele pentru care femeile vorbesc:

❖ Se confruntă cu o problema și vorbesc pentru a solicita informații și ajutor.

❖ Au trăiri afective negative și reușesc să se elibereze de ele, atingând un echilibru emoțional mai bun.

❖ Își împărtășesc sentimentele pentru a crea intimitatea. Nevoia femeilor de intimitate, de a stabili și menține relații profunde este superioară nevoilor de afirmare și competență. Eul feminin nu le cere să pară competente ci să aibă relații afectuoase.

Dacă aceste diferențe vitale între bărbați și femei nu sunt înțelese, neînțelegerile, crizele conflictuale sunt tot ceea ce mai rămâne. Femeia care intră în vizuină, mânată de cele mai bune intenții, riscă să fie pârjolită de dragonul de foc. Ca și în exemplul următor:

El este supărat și simte nevoia să fie singur. Ea intuiește că el este supărat. Se întreabă de ce își ascunde sentimentele și încearcă să intre în bârlog, pe urmele lui.

Ea: S-a întâmplat ceva?

El: Nu.

Ea(însistând): Haide, știu că te supără ceva. Ce este?

El(ușor iritat): N-am nimic.

Ea: Nu te mai preface, e clar că ai ceva. Ce-i cu tine?

El(tot mai nervos): Dacă-ți spun că n-am nimic atunci n-am nimic. Te rog să mă lași singur.

Ea (simțindu-se respinsă): Cum poți să îmi vorbești în felul acesta? Niciodată nu-mi spui ce ai. Cum să te ajut dacă nu știu ce ai?

Cam în acest punct el izbucnește. Spune lucruri pe care le va regreta mai târziu. Nu se poate controla. Dragonul și-a făcut apariția (a fost deranjat în propriul bârlog) și scuipă foc.

Pentru a evita astfel de "arsuri" o femeie poate consulta un dicționar frazeologic bărbat-femeie. Acest dicționar oferă traduceri ale unor formule și expresii pe care bărbații le folosesc atunci când au nevoie de singurătate și liniște. Iată câteva fragmente:

"Sunt bine" sau "Sunt O.K." înseamnă "Da, mă preocupă ceva. Sunt supărat dar pot să-i fac față. Nu am nevoie de ajutorul tău sau al altcuiva. Îți mulțumesc."

"Nu-i nimic" înseamnă în traducere "Mă deranjează ceva dar nu atât de mult încât să nu mă pot descurca singur. Aș aprecia dacă nu mi-ai pune întrebări în legătură cu asta."

"Este în regulă" sau "Este perfect" se traduce ca "Am o problemă mai dificilă dar asta nu mă sperie. Sunt sigur că o voi rezolva și îmi asum responsabilitatea să o rezolv. Aș prefera să nu mai vorbim despre asta, altfel mă enervez."

Ce-i de făcut când bărbatul se refugiază în vizuină? Dar de ce crezi că ar fi necesar să faci ceva? Modalitățile ACTIVE în care tu poți interveni sunt potrivite în relația ta cu o femeie dar în cazul unui bărbat sunt contraproductive. Mai degrabă îl poți ajuta într-un mod PASIV, adică mai mult nefăcând decât făcând ceva:

1. Nu sta la ieșirea din vizuină, așteptându-l să iasă
2. Nu-i oferi sfaturi, recomandări sau soluții la problemele  
lui
3. Nu-l pisa cu întrebări despre ceea ce simte
4. Nu-i critica nevoia de izolare
5. Nu te îngrijora și în nici un caz nu-l compătimi

Iar dacă vrei să-i vorbești cu orice preț, vorbește-i în scris. Adică scrie-i o scrisoare, pe care să o citească mai târziu, când iese din bârlog.

Este greu, desigur, să NU-I ARĂȚI că te îngrijorează starea lui, întrucât pentru tine, ca femeie, grija este o expresie naturală a iubirii și afecțiunii. Este modul în care îți exprimi dragostea. Pentru un bărbat, A NU-ȘI FACE GRIJI este o modalitate de a transmite încrederea în celălalt. “Sunt sigur că te vei descurca”, “o s-o rezolvi tu” sau “nu-ți fă probleme vei face față” sunt încurajări frecvente la bărbați.

Dincolo de acestea, un bărbat care se retrage în vizuină, pentru a rezolva o problemă, când observă îngrijorarea partenerei sale, are o problemă suplimentară. Dacă ea ar fi liniștită sau lipsită de griji, în acel moment el ar avea o problemă mai puțin de rezolvat. și-ar consacra întreaga energie rezolvării problemelor lui.

Te întrebi, probabil, cum naiba să fii senină și bucuroasă când partenerul tău se confruntă cu o problemă și se retrage în vizuina lui, În care accesul tău este interzis. Îți vând un pont: Când el este în vizuină tu poți merge la cumpărături. (și acum uită-te repede în oglindă! Observi o lumină pe față?)

## CAPITOLUL XI

### UNELE CONSIDERAȚII ASUPRA VIETȚII REALE

Dacă ai ajuns cu lectura până aici, s-ar putea să fii surprins de ceea ce urmează. Pentru că ceea ce urmează nu se referă explicit la viața de cuplu deși are o legătură adâncă și aș spune chiar organică, încercând să-i subliniez importanța. Ceea ce urmează are legătură în primul rând cu tine. Aș putea spune că nu se referă direct și specific la intimitatea pe care o dezvolți și o trăiești în relația cu alte persoane, ci la **intimitatea pe care o experimentezi în RELAȚIA CU TINE ÎNSUȚI**.

Altfel spus, vreau să explorez modalitățile de A TRĂI CONȘTIENT ȘI AUTENTIC, plecând de la ipoteza că noi, oamenii, ne putem cunoaște, respecta și trăi în armonie unii cu alții doar atunci când ne cunoaștem, ne respectăm și trăim împăcați cu noi înșine.

#### 11.1. Viața conștientă

Din aceasta perspectivă, A TRĂI CONȘTIENT ar putea suna cumva abstract, fiind o expresie din care nu transpar imediat componentele concrete ale unei acțiuni fizice sau mentale. Așa cum văd eu lucrurile, faptul de A TRĂI CONȘTIENT implică un soi de **LUCIDITATE SPIRITUALĂ** iar aceasta, la rândul ei, este o funcție a capacității de A FI PREZENȚI la propria noastră viață. Pe aceeași filieră, tipul de prezență de care suntem capabili depinde, în mare parte, de atenția și disponibilitatea noastră de a gândi.

Cu cât sunt mai atent și mai apt să gândesc și să înțeleg, cu atât sunt mai implicat și prezent la propria mea viață. Calitatea de a fi prezent mă face lucid iar extensia și profunzimea lucidității sunt măsura gradului în care trăiesc conștient.

Ei și, te-ai putea întreba, ce mare șmecherie să trăiești conștient? La ce servește să trăiești conștient dacă îți ghiorăie mațele și îți plâng copiii de foame?

Voi arăta, în continuare, legătura dintre mațe și alte măruntaie, ceva mai sofisticate, și abilitatea de a trăi conștient, o abilitate despre care nimeni nu ne vorbește în familie sau la școală, o abilitate pe care o exersăm, aproape toți, după ureche, până în clipa unei ÎNTÂLNIRI FUNDAMENTALE cu un cunoscător al notelor și al portativelor.

Ca ființe umane, principalele mijloace de supraviețuire sunt cele ale minții noastre. Succesul și prosperitatea noastră în viață, atât cea materială cât și cea psihologică, depind într-o măsură fenomenală de felul CUM NE FOLOSIM INTELIGENȚA. Supraviețuirea și stăpânirea cu succes a mediului nu sunt posibile fără utilizarea eficientă a facultăților de abstractizare, discriminare și înțelegere pe care, în diferite grade, mintea noastră le posedă.

Pe de altă parte, folosirea adecvată a conștiinței nu este automată. NATURA NU NE FACE ACEST DAR! Natura ne oferă mintea și capacitatea de a fi conștienți. NOI SUNTEM LIBERI SĂ ALEGEM ÎNTRE EXPANSIUNEA SAU CONTRACȚIA CONȘTIINȚEI.

## NOI SUNTEM LIBERI SĂ ALEGEM ÎNTRE EXPANSIUNEA SAU CONTRACȚIA CONȘTIINȚEI.

Mintea de care dispunem este mai mult decât conștientizare expresă și comprehensibilă. Ea este o țesătură uluitoare de structuri și procese ce depășesc acțiunile explicite de verbalizare, frecvent asociate cu emisfera stângă a creierului. Mintea este totalitatea vieții mentale, adică **inclusiv ceea ce este simbolic, intuitiv și inconștient**, procese adesea eronat limitate la emisfera dreaptă a creierului. Mintea conține tot ce avem nevoie pentru a înțelege și a interacționa optim cu lumea din jurul nostru.

Prin anumite zone ale ei, mintea controlează buna funcționare a organismului fizic. Natura ne-a scutit de efortul de a supraveghea și regla activitatea inimii, plămânilor sau organelor sexuale. Cred ce merită să-i fim recunoscători pentru asta. În

schimb, ea ne-a pus în fața unor sarcini cel puțin la fel de complexe, dacă nu și mai și: aceea de a opta, **CLIPĂ DE CLIPĂ**, între a gândi și a nu gândi. Între a vedea și a nu vedea. Între a ști și a nu ști. Între a trăi conștient și a trăi, în diferite grade, inconștient. Pe scurt, putem opta între a mări și a micșora lumea conștienței. Aceasta este **LIBERTATEA DAR ȘI RESPONSABILITATEA NOASTRĂ**.

A avea liber arbitru înseamnă a decide în fiecare moment în legătură cu funcționarea conștienței noastre într-o situație dată: să ne focalizăm asupra ansamblului persoană-situație pentru a extinde conștientizarea sau să evităm conștientizarea, limitând sau oprind funcționarea conștienței. Toate aceste alegeri, pe care le facem **ÎN FIECARE CLIPĂ**, au consecințe uriașe asupra vieții noastre prezente și viitoare.

A trăi conștient înseamnă a fi atent, a percepe și a respecta realitatea, fie ea exterioară, obiectivă, fie interioară, subiectivă. A trăi conștient este echivalent cu A FI RESPONSABIL ÎN RAPORT CU REALITATEA, adică ceva de genul: “**aleg să văd și să recunosc ceea ce există mai degrabă decât să pretind că nu există.**”

Cu cât suntem mai inteligenți, cu atât potențialul conștienței noastre este mai mare dar nivelul inteligenței nu afectează în nici un fel principiul vieții conștiente. Dimpotrivă, ipoteza mea este că opțiunea constantă pentru o viață conștientă conduce gradat la amplificarea inteligenței.

În orice situație a trăi conștient înseamnă a opta pentru starea mentală cea mai potrivită acțiunii în desfășurare. Când îți mângâi iubita nu te afli în aceeași stare mentală ca atunci când îți achiți cumpărăturile la magazin. Când oferi un cadou unui prieten te afli într-o stare mentală diferită de cea în care duci gunoiul. A trăi conștient este tot una cu a fi responsabil pentru adecvarea conștienței tale la acțiunea în care ești angajat.

Iată câteva exemple care să ilustreze ceea ce înțeleg prin a trăi conștient:

## ❖ A trăi conștient

EA este îndrăgostită de EL. Se simte protejată și prețuită și admiră creativitatea uimitoare și străduința de a deveni o ființă completă. Cu toate acestea, conștiința ei rămâne deschisă și către limitele și imperfecțiunile lui. “Știu că uneori mă tachinează sau mă agresează subtil fără nici un motiv, doar pentru că nu se poate abține. Pun asta pe seama tendinței lui sadice pe care nu a transformat-o complet. Nu mă aștept să se schimbe peste noapte și îmi asum propriile frustrări generate de comportamentul lui de acest tip. Fac asta nu pentru că-ni doresc să fiu agresată ci pentru că știu că nu poate fi perfect.”

## ❖ A nu trăi conștient

EA vine la terapie pentru că soțul ei nu o respecta. O critica în mod frecvent și uneori o bate. “Este la fel ca fostul meu soț. Nu-mi dau seama cum am putut fi atât de oarbă. Nu am vrut să-l cunosc mai bine pentru a nu distruge farmecul întâlnirilor noastre. Când totul este în ceață poți să-ți faci multe visuri. Am auzit cum le-a tratat pe prietenele lui dar am crezut tot timpul că se va comporta diferit cu mine.”

## ❖ A trăi conștient

Copil fiind, EL a asistat la multe întâmplări aproape fără înțeles. Mama îl învață să fie cinstit, preotul îl învață să fie cinstit. Apoi o auzea pe mama minșind și auzea despre preot că a fost arestat. Tatăl său îl învăța să vorbească civilizat și frumos și apoi îl vedea pe tatăl sau înjurându-i pe arbitrii partidei de fotbal.

Mai târziu, la școală, o asculta pe învățătoarea care nu zâmbea niciodată vorbind despre viața fericită a oamenilor maturi. Îi vedea pe oamenii mari furioși în timp ce pretindeau că sunt calmi și nu s-a întâmplat nimic. La moartea bunicii se uita la bunicul lui, căruia nu-i curgea nici o lacrimă.



Toate aceste lucruri l-au uimit uneori, l-au înspăimântat alteori. Dar el a continuat să privească, s-a străduit să înțeleagă. A optat pentru cunoaștere și înțelegere și nu s-a lăsat invadat de neputință și teamă. A perseverat și s-a luptat pentru a găsi un sens, un sens pentru el și un sens pentru lumea în care trăia, i-a căutat pe cei care păreau să știe mai mult, a reflectat și-a testat gândirea și a rămas în contact cu faptele reale, oricât de neplăcute erau uneori. În cele din urmă, a întâlnit un om admirabil, care respecta adevărul într-o măsură chiar mai mare decât el și a cărui viață era un răspuns viu la multe din întrebările lui. Aceasta l-a făcut fericit și din acel moment viața lui s-a umplut de sens.

### ❖ A nu trăi conștient

EA a trăit într-o lume asemănătoare cu cea descrisă mai sus dar opțiunea ei a fost alta. Avea nevoie de afecțiune, de atenție și de grijă și a hotărât să facă orice pentru a le obține. A învățat să se comporte așa cum părinții ei doreau să se comporte pentru a merita iubirea lor. Aceste comportamente artificiale repetate din nou și din nou, i-au devenit într-o zi la fel de naturale ca respirația. De atunci nu a mai știut cine este și ce s-a întâmplat cu vitalitatea ei. Crescând și devenind la rândul ei părinte, s-a comportat în singurul fel pe care îl știa, și-a condiționat afecțiunea. (Nu cred că vrei să știi ce s-a întâmplat cu copilul ei).

### ❖ A trăi conștient

EA a aflat despre soțul ei că întreține o relație sexuală cu altă femeie. A fost, pe rând șocată, dezamăgită, înfuriată. Apoi a ales să-l înfrunte. Discuția a fost lungă și complicată. În ciuda tensiunii, s-a străduit să-și mențină calmul. Când acest lucru a fost imposibil a solicitat o pauză. La sfârșitul anevoiosului dialog a înțeles gestul soțului ei: era atât de cufundată în munca ei încât, după numeroase încercări soldate cu tot atâtea respingeri renunțase și se orientase spre un substitut sexual. EA a înțeles și l-a iertat, angajându-se, simultan, să participe la reconstrucția relației lor.

## ❖ A nu trăi conștient

EL era nemulțumit de slujba sa. Deși bine plătită, presupunea o serie de activități stereotipe pe care nu le mai putea suporta. S-a hotărât să demisioneze și să-și înființeze propria firmă de consultanță organizațională. Nu era un specialist al domeniului dar asta făcea totul și mai provocator. Și-a investit toți banii în afacere și, destul de repede, a realizat ce mare greșeală făcuse. Mediul economic era puternic instabil iar singurii posibili clienți de pe piața (companiile multinaționale) lucrau deja cu firme reputate și credibile. Luat de val, nu se sfătuiseră cu nimeni, nu adunaseră informații despre competitori și calitatea serviciilor necesare. Singura lui preocupare fusese ideea de a face ceva nou, creativ și fără nici o legătură cu ocupația anterioară.

Viața conștientă presupune un anumit gen de independență intelectuală. A gândi cu propria minte, mai ales atunci când întâmpini dificultăți, este o alegere ce sprijină extensia conștiinței. Noi putem învăța unul de la celălalt dar cunoașterea adevărată e întemeiată pe înțelegere și nu pe repetiție. Putem căuta semnificații și face conexiuni sau putem pasa celuiălalt responsabilitatea de a judeca și hotărî pentru noi.

**Viața conștientă presupune un anumit gen de independență intelectuală.**

Desigur, uneori suntem influențați de ceilalți în maniere pe care cu greu le putem recunoaște. Ceea ce este cu adevărat important este **INTENȚIA NOASTRĂ CONȘTIENTĂ**. Care este orientarea fundamentală? Ne propunem să gândim pentru noi sau îi lăsăm pe ceilalți să gândească în locul nostru?

**A gândi nu înseamnă a recicla opiniile și judecățile altora, ci a ne conecta acțiunile și ideile cu PROPRIILE VALORI, SCOPURI SAU OBIECTIVE.** Când gândim independent operăm atât cu faptele lumii noastre interioare (nevoi, dorințe, trăiri emoționale) cât și cu elemente ale lumii exterioare, "transferate" pe nivelul conceptual al minții noastre.

Dar dincolo de toate acestea, exercițiul inteligenței ca parte integrantă a unei vieți trăite conștient conține o bucurie intrinsecă. Ne bucurăm atunci când gândim independent, în același fel în care un copil se bucură atunci când își folosește corpul. Preocuparea fundamentală a unui copil este să învețe iar el învață jucându-se. A menține necontaminate aceste tendințe naturale la vârste adulte, astfel încât funcționarea conștiinței să nu fie o pacoste ci un prilej de euforie, este **indicatorul sigur al unei vieți psihologice sănătoase.**

O altă caracteristică fundamentală a unei vieți conștiente este capacitatea de “ a trăi clipa”, integrând-o într-un context spațio-temporal mai larg. Cu alte cuvinte, viața trăită conștient nu se reduce la experiența senzorială imediată, separată de contextul mai larg al cunoștințelor și dorințelor mele.

A fi prezent în ceea ce fac înseamnă a-i permite experienței să curgă prin conștiința mea, fără să o judec sau să o condamn. Chiar acum, când scriu, resimt plenar, inclusiv în corp, bucuria de a mă exprima fără a deveni prizonierul acestui moment. Știu unde mă aflu și ce am de făcut mâine dimineață (adică peste câteva ore). Știu, de asemenea, unde a mai fost abordat acest subiect și sunt gata să consult respectiva sursă cu prima ocazie. Conștiința mea se mișcă între mai multe “acum” -uri, constituite din amintirile, reprezentările și intențiile mele. Această curgere este suficient de liniștită și de calmă pentru a nu-mi perturba experiența centrală, formată din gândurile pe care le aștern pe hârtie, acțiunea fizică de a scrie și o trăire emoțională aproape inefabilă.

**A fi prezent în ceea ce fac înseamnă a-i permite experienței să curgă prin conștiința mea, fără să o judec sau să o condamn.**

Când trăiesc în mod conștient atenția și mintea îmi sunt treze, pentru a putea discrimina constant între evenimente exterioare, interpretări personale și trăiri emoționale. Ceea ce percep (văd, aud etc.), ceea ce interpretez sau îmi imaginez sunt trei lucruri distincte iar capacitatea mea de a opera permanent aceste

distincții este nu doar o măsură a vieții mele conștiente, ci și a evoluției mele psihologice.

Astfel VĂD că ochii tăi sunt ficși, iar sprâncenele încruntate, ÎMI IMAGINEZ că ești supărată pe mine și SIMT frică (mă tem că mă vei pedepsi).” VĂD” aparține nivelului perceptiv: ceea ce văd este obiectiv (și alții pot vedea același lucru) dar este și rodul unei selecții (am ales să văd aceste detalii și nu altele: de exemplu că stai într-o poziție incomodă). “ÎMI IMAGINEZ” aparține unui alt plan. Interpretarea mea ar putea fi corectă (chiar ești supărată pe mine) sau greșită (sprâncenele încruntate îmi evocă figura mamei mele și acest lucru îmi generează teama iar în acest caz sunt victima unui transfer). În sfârșit, “simt” aparține unui al treilea plan, cel emoțional. În funcție de caracterul corect sau greșit al interpretării mele, frica mea poate fi adecvată (am comis într-adevăr o greșeală și există pericolul să fiu pedepsit) sau neadecvată (proiectez asupra ta imaginea mamei mele iar această imagine îmi provoacă frică).

Dacă nu realizez natura distinctă a acestor procese ancorarea mea în real devine mai fragilă. Simultan, **ancorarea în iluzie sau închipuire devine mai puternică** iar aceasta este cu adevărat un pericol pentru calitatea vieții mele. De exemplu, pot să nu-mi verific interpretarea și să consider că ești supărată pe mine când tu, de fapt, e posibil să fii supărată pe tine pentru că nu-ți găsești o poziție mai confortabilă. Prizonier al proiecției și transferului meu inconștient, din teama de a nu fi pedepsit (adică agresat), te voi agresa eu primul (mecanism de apărare). Dacă ești o structură combativă și nu vei căuta să înțelegi motivele acțiunii mele, vei răspunde la agresiune cu agresiune și uite-așa vom ajunge la o mardeală (adică bătaie) pe cinste, deoarece nu am fost capabili să aducem mai multă conștientizare în viețile noastre.

Un alt exemplu: AUD că Parlamentul britanic a aprobat clonarea umană. INTERPRETEZ asta ca pe un pericol la adresa speciei umane, în lumina informațiilor despre o altă descoperire, bomba atomică. MĂ SIMT neliniștit și descurajat. De fapt, singurul lucru real este acesta: că, în anumite condiții clonarea umană se va realiza. Ceea ce urmează este în totalitate produsul minții mele, produs ce poate fi mai mult sau mai puțin rațional în funcție de

numărul și calitatea informațiilor cu care operez dar care spune mai mult despre lumea mea decât despre lumea exterioară.

O persoană care trăiește conștient este sensibilă la aceste distincții și **este nu doar disponibilă ci și preocupată pentru a le realiza în mod constant.** În felul acesta ea diminuează probabilitatea de a se lăsa condusă de credințe iraționale și emoții inadecvate și se integrează mai mult în REAL, împărtășindu-i puterea și beneficiile.

O altă caracteristică a vieții conștiente este disponibilitatea de a observa tendințele și impulsurile și decizia de a nu ocoli sau nega realitățile amenințătoare sau dureroase. Acest angajament vine cumva împotriva instinctului primar de a evita ceea ce ne trezește suferință sau frică și asta îl face, dincolo de conținutul propriu-zis, o marcă sau un semn al evoluției.

Când, într-o asociație profesională, susțin o idee originală iar ideea este respinsă, primul meu impuls este să renunț. Sufăr pentru că nu sunt înțeles și pentru că, pe termen lung, nu mă pot bucura, împreună cu alții, de roadele pe care această idee, tradusă în realitate, le-ar aduce. Îmi observ însă acest impuls și rezist tentației de a mă încredința unei vieți mai inconștiente dar mai plăcute. Aleg să iau în considerare nevoia personală (de a-mi actualiza potențialul mental) și aspirațiile altora (posibili beneficiari ai ideii). Decid să înfrunt situația și să îmi asum durerea, frustrarea sau batjocura pe care promovarea acestei idei le-ar atrage după sine. Optez pentru a avea mai multă integritate (nu renunț la o parte din mine) și am încredere în capacitatea mea de a face față unei realități adverse sau primejdioase. Iar dacă nu reușesc să dau viață ideii mele îmi rămâne celălalt mare câștig: un respect de sine superior.

Desigur, ar fi nerealist să credem că ne putem achita în permanență, perfect de această sarcină. Chiar o fință exemplară, precum Iisus din Nazareth, confruntat cu o realitate dureroasă, îi cere lui Dumnezeu să îndepărteze, dacă se poate, acea cupă de la el. Dar diferențele fundamentale nu sunt introduse de rezultatele finale (cedez în cele din urmă, nu reușesc, sunt învins) ci de SINCERITATEA INTENȚIILOR cu care plecăm la drum. Intențiile sunt oneste în diferite grade și tocmai aceste grade aduc mai multă sau mai puțină conștiință vieților noastre.

Mai departe, viața conștientă, așa cum o văd eu, presupune o veghe continuă asupra acordului sau concordanței dintre obiectivele pe care mi le-am propus în viață și acțiunile pe care le întreprind. Dacă mi-am propus să împart cu alți oameni, prin intermediul unui suport oarecare (muzică, desen, publicații) cele câteva idei (eventual geniale) pe care le produc lunar, ce fac pentru a atinge acest scop? Cât de aproape sunt de el? Sunt pe drumul cel bun sau m-am oprit într-o fundătură? Am realizat vreun progres anul acesta? Ce îmi propun pentru anul viitor?

Dacă mi-am propus să renunț la fumat (carne, dulciuri etc), unde sunt în raport cu acest obiectiv? Am înaintat măcar un milimetru? Și, mai ales, în ce fel acțiunile mele prezente sprijină realizarea lui?

Dacă mi-am propus să acord mai mult timp copiilor mei, ce întreprind în acest sens? Ce legătură există între modul cum îmi investesc timpul, energia sau inteligența și lăudabila mea intenție? Dacă petrec trei ore în loc de patru în fața calculatorului și o jumătate de oră cu copilul meu în parc, mă pot considera mulțumit?

**Un om conștient se apleacă asupra acțiunilor și activităților lui, identificând adecvarea sau inadecvarea lor la obiectivele stabilite.** Un om mai puțin conștient este mai puțin preocupat de acest tip de supraveghere, lăsându-se purtat de circumstanțele vieții. Dar el are măcar niște scopuri sau proiecte personale. Un om inconștient este un om fără scopuri. Nu știe ce rost are pe lume și nu depune nici un efort pentru a afla, nu se investește în nimic pentru că nu prețuiește nimic.

Din acest punct de vedere, când, în grupurile de terapie, provoc o analiză a misiunii în viață a fiecărui membru, rezultatele sunt, cel mai adesea, spectaculoase. Științific, spectacolul se numește "tragedie". Pentru mulți dintre noi, misiunea în viață, adică rostul nostru precis pe acest pământ, este nu doar un mare mister, ci și o mare sperietoare pentru disponibilitatea noastră mentală de a înțelege dacă folosește la ceva să facem umbră pământului îndelung răbdător.

## 11.2. Viața autentică

Pe de altă parte, dacă schimb perspectiva și privesc un alt versant al **VIETȚII REALE**, ajung, inevitabil, la problema autenticității. În cea mai concentrată definiție, **a trăi autentic înseamnă A NU MINȚI**. Iar cele mai devastatoare minciuni nu sunt cele pe care le spunem (unele sunt chiar binefăcătoare) ci acelea pe care LE TRĂIM.

Trăiesc o minciună atunci:

- ❖ când pretind că sunt altcineva decât sunt (mai competent, mai important sau, dimpotrivă, mai nepriceput, mai puțin semnificativ)
- ❖ când afirm că sunt liniștit sau nu simt nimic special și de fapt mi-e frică
- ❖ când renunț la ideile și convingerile mele pentru a fi acceptată sau iubită
- ❖ când le țin copiilor lecții de morală și apoi, când sună cineva, îi învăț să spună că nu sunt acasă
- ❖ când îmi declar o iubire care nu există
- ❖ când mă consult cu subordonații mei iar hotărârea mea e deja luată
- ❖ când pretind că sunt neajutorată fiind, în realitate, manipulativă
- ❖ când zâmbesc deși îmi vine să plâng
- ❖ când îmi iau angajamente pe care știu că nu le voi respecta
- ❖ când sunt amabilă și binevoitoare cu toată lumea mai puțin persoanele pe care susțin că le iubesc
- ❖ când reclam sinceritatea de la cineva și îl sancționez dacă nu-mi convine ce spune
- ❖ când îmi petrec mai mult timp decât este necesar cu oamenii care nu-mi plac sau de la care nu învăț nimic
- ❖ când râd la glume pe care le consider stupide sau vulgare
- ❖ când îmi atribui cunoștințe pe care nu le am
- ❖ când simulez modestia
- ❖ când tac deși nu sunt de acord

- ❖ când sunt nedrept cu ceilalți și le cer să fie corecți cu mine
- ❖ când închid ochii la acțiuni, intervenții sau solicitări imorale
- ❖ când mă înfund într-o profesie pentru că mi-e teamă să-mi urmez adevărata vocație
- ❖ când le spun oamenilor numai ce le place să audă

Viața autentică presupune CONGRUENȚA. Altfel spus, ceea ce sunt pe interior se suprapune peste ce se manifestă în exterior. Când sunt inautentic sunt fals, adică nu sunt REAL, deși EXIST. Dar exist doar la exterior. În interiorul meu sufletul e blocat sau, într-un idiom mai specializat, axa Eu-Sine este întreruptă.

### Viața autentică presupune CONGRUENȚA.

Ce este la baza acestui straniu paradox, pe care, ca să mă dau filosof l-aș numi “non-realitatea existentului” ? IDEEA CĂ NU VOI FI ACCEPTAT AȘA CUM SUNT.

Îmi imaginez și uneori îmi explic savant natura problemei dintre mine și ceilalți (care mă aștept să mă respingă), fără să înțeleg că cel mai mare rău mi l-am făcut deja singur: acela de a mă autorespinge. Faptul autorespingerii este primordial în orice comportament inautentic și este implicit în falsificarea persoanei mele reale.

Într-un limbaj al tinerilor anilor '80, '90, când sunt onest sunt “adevărat” . Cu alte cuvinte, mă încredințez ființei mele reale, cu riscurile de rigoare, și **aleg să respect diferența dintre realitate și iluzie**. Prețuiesc realitatea așa cum este ea și nu caut să-mi îndeplinesc dorințele abandonând sau ocolind adevărul. Dimpotrivă, aleg SĂ ÎNTĂLNESC ADEVĂRUL, să-l cunosc și să-i permit să mă elibereze, așa cum ne învață un text mai vechi al spiritualității creștine (“Cunoașteți adevărul și adevărul vă va face liberi”, Evanghelia după Ioan, 8,32)



**Aleg SA INTALNESC ADEVARUL, să-l cunosc și să-i permit să mă elibereze.**

Una din cele mai seducătoare apărări ale vieții inautentice este credința că “nu știe nimeni, în afară de mine”. Altfel spus, este O.K să mint, să mă prefac sau să simulez câtă vreme doar eu știu asta. Este ca și cum judecata mea nu ar conta și doar judecata celorlalți ar fi importantă.

Nu e interesantă specia umană? Doar eu știu că sunt un mincinos sau o ipocrită, doar eu știu că îi manipulez pe oamenii care au încredere în mine, doar eu știu că nu-mi voi respecta cuvântul, doar eu știu să mimez bucuria revederii. Cu toate acestea, la Curtea Supremă de Justiție a vieții mele lăuntrice, cunoașterea mea este singura care contează. Îi pot înșela cu mult zel pe ceilalți dar este imposibil să îmi evit Sinele. Când duc o viață inautentică, dinamica sănătoasă a respectului pe care mi-l port este alterată. Nivelul diminuat al respectului de sine difuzează în toate zonele vieții mele: relații și contacte interumane, comportament organizațional, aspirații profesionale, împlinire personală.

Cei mai mulți dintre noi nu am beneficiat de modelul exemplar și inteligența vie a unor figuri semnificative care să ne faciliteze extinderea înțelegerii și practicării unei vieți autentice. Dimpotrivă, aproape din ziua în care ne-am născut, **am fost crescuți sau socializați în modalități care fac dificilă discriminarea dintre autentic și inautentic.**

Am învățat, pentru a ne adapta sau a face față dezechilibrelor din jur, să renunțăm la diferite părți din noi înșine (nevoi, dorințe, gânduri, trăiri emoționale). Părinții care nu tolerau furia ne-au impus să ne disociem de furie. Educatorii care nu acceptau durerea ne-au încurajat să negăm durerea. Cei care nu suportau vitalitatea sau energia debordantă ne-au solicitat să o micșorăm sau să o anulăm complet. De câte ori o figură parentală sau cvasiparentală puternică ne-a criticat sau condamnat o parte a sinelui, această parte a fost înstrăinată. Procesul a primit nume solemne precum” creștere, evoluție, deprindere, maturizare” .

Toate aceste strategii infantile, bune, probabil, la vremea lor, sunt inutile și inadecvate astăzi când măcar vârsta din buletinul de identitate ne permite să ne numim "adulți". Noile instrumente cognitive de care dispunem ne pot ajuta să înfruntăm și să depășim ceea ce este, acum, frustrant, amenințător sau dureros. Mecanismele primitive de apărare nu mai sunt cea mai bună soluție, în același fel în care praștile, arcurile sau arcebuzele sunt apariții paraghioase și netrebuincioase pe câmpurile de luptă moderne.

Viața autentică presupune **un contact cât mai înalt** atât cu mediul exterior, cât și cu lumea noastră lăuntrică, cu nevoile, emoțiile, frustrările, abilitățile, valorile și scopurile noastre. Situația de a fi orbi față de aspecte ale ființei noastre se reflectă în incapacitatea de a le face față, atunci când le întâlnim în exterior. De exemplu, agresivitatea reprimată ne împiedică să interacționăm optim cu persoanele care nu își pot controla aceste impulsuri (persoane explozive, tumultoase, năvalnice, turbulente). Nevoia nerecunoscută de apartenență ne împiedică să interpretăm corect semnele de interes sau prietenie ale celor din jur. Suntem inautentici când ne comportăm ca și cum n-am avea nevoie de nimeni.

Nu intenționez să afirm că a trăi în mod autentic înseamnă a-ți exprima compulsiv universul interior, a spune tot ce-ți trece prin cap, a reclama satisfacerea tuturor nevoilor sau a-ți comunica toate emoțiile și sentimentele, indiferent de locul în care te afli sau fără legătură cu ceea ce se întâmplă în jur. Viața autentică nu este ca un jurnal în care publică toată lumea, chit că nu stăpânește vocabularul sau gramatica și în care se scrie despre orice, de la natura experiențelor erotice până la problematici și investigații spirituale.

Mai degrabă, viața autentică este asemenea unui ziar realizat și editat de oameni pregătiți, care nu comunică informații nerelevante, inadecvate sau rupte de context. Întreaga activitate este coordonată de un redactor-șef, echivalent, în această metaforă, cu cel mai înalt nivel al inteligenței noastre individuale (în alți termeni, cel mai bun nivel de integrare a dimensiunilor analitice și sintetice, abstracte, concrete și sociale).

Viața autentică se naște din conștientizare (sunt în contact cu experiența mea mentală și emoțională, cu impulsurile, normele și valorile mele) și se dezvoltă din armonia puterii de discriminare și a viziunii de ansamblu.

### Viața autentică se naște din conștientizare.

Îmi pot evalua gradul de autenticitate a vieții mele încercând să răspund la întrebări de tipul următor:

❖ Dispun de onestitate emoțională? Sunt conștient de ceea ce trăiesc? Îmi accept trăirile emoționale (fără a acționa instantaneu în sensul lor)?

❖ În împrejurări adecvate, îmi comunic onest gândurile și trăirile emoționale? Mă străduiesc să fiu clar și transparent?

❖ Mă simt confortabil atunci când mă exprim? Sunt sincer, deschis și direct cu cei pe care îi iubesc sau îi admir?

❖ Îmi recunosc greșelile?

❖ Când sunt trist, supărat sau rănit, permit acestor trăiri să fie văzute, cunoscute, înțelese de alții?

❖ Spun "nu" atunci când mă opun? Spun "da" atunci când sunt de acord?

❖ Îmi susțin drepturile ținând cont de drepturile celorlalți?

❖ Acționez pentru a-mi satisface nevoile, dorințele, interesele?

❖ Las să se vadă bucuria cu care îmi trăiesc viața?

❖ Simt că ceea ce experimentez în interior este asemănător sau identic cu ceea ce prezint în exterior?

Dacă răspunsurile sunt "mai degrabă nu", merită să-mi fac timp pentru a reflecta asupra minciunilor și disimulărilor prezente în viața mea. Merită, de asemenea, să mă gândesc ce s-ar putea întâmpla dacă aș aduce mai multă autenticitate în viața mea. Ce condiții sau circumstanțe mi-ar permite să fiu mai mult eu însumi sau eu însămi? Ce aș putea să experimentez dacă aș alege să trăiesc mai autentic?

Nu există un salt sau o trecere bruscă la o viață mai autentică tot așa cum de la tabla înmulțirii nu se sare fulgerător la ecuațiile diferențiale. Procesul este gradat și alimentat în

permanență de disponibilitatea de a experimenta, pas cu pas, un nivel superior al autenticității.

Pe măsură ce viața noastră capătă o CALITATE MAI CONȘTIENȚĂ ȘI MAI AUTENTICĂ, devenim mai apti pentru a descoperi, exprima și împlini cele mai înalte posibilități ale ființei noastre, adică ceva ce aș numi, fără nici o reținere, **natura noastră divină**. În relația cu noi înșine și în relația cu un altul semnificativ (fie el partener, părinte, copil, coleg sau ilustru necunoscut), **aceasta se traduce în bucuria de a fi vii, ca și cum Dumnezeu ar fi venit să locuiască în noi**. Interesant locatar, nu-i așa?

## BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- BACH, GEORGE (1981), *The Intimate Enemy*, Avon, New York
- BOWLBY, JOHN (1988), *A Secure Base*, Harper&Row, New York
- BRANDEN, NATHANIEL (1996), *Cei șase stâlpi ai respectului de sine*, Ed. Colosseum, București
- BRANDEN, NATHANIEL (1988), *How To Raise Your Self-Esteem*, Bantam Books, New York
- CHAPMAN, GARY (1992), *The Five Love Languages*, Northfield Publishing, Chicago
- COREY, GERALD (1991), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Brooks Cole, Pacific Grove
- CORNEAU, GUY (2000), *Există iubiri ferice*, Ed. Humanitas, București
- DE ANGELIS, BARBARA (1991), *Secrets About Men Every Woman Should Know*, Dell Publishing, New York
- DE ANGELIS, BARBARA (1993), *Are You The One For Me*, Dell Publishing, New York
- GRAY, JOHN (1998), *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, Ed. Vremea, București
- GLASSER, WILLIAM (1965), *Reality Therapy*, Harper&Row, New York
- HALPERN, HOWARD (1977), *Cutting Loose*, Simon&Shuster, New York
- HALPERN, HOWARD (1983), *How To Break Your Addiction To a Person*, Bantam Books, New York
- HINDY, CARL, SCHWARZ, CONRAD (1990), *If This is Love, Why Do I Feel So Insecure*, Fawcett Crest, New York
- OSHO (1994), *Spiritualitatea Tantrică*, Ed. Ram, București
- RAJNEESH, BHAGWAN SHREE (1975), *The Book of Secrets*, Harper&Row, San Francisco
- SCARF, MAGGIE (1980), *Unfinished Business*, Ballantine Book, New York
- SCHLESSINGER, LAURA (1999), *Zece prostii prin care bărbații își încurcă viața*, Ed. Image, București
- STEKEL, WILHEM (1999), *Psihologia eroticii masculine*, Ed. Trei, București
- STEKEL, WILHEM (1997), *Psihologia eroticii feminine*, Ed. Trei, București
- TENNOV, DOROTHY (1979), *Love and Limerance*, Stein&Dry, New York
- WATTS, ALAN (1985), *The Way of Zen*, Vintage Books, New York